

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra Pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Projevy, příčiny a možnosti překonávání syndromu vyhoření u pedagogických
pracovníků

Manifestations, causes and possibilities of overcoming burnout syndrome in
pedagogical staff

Michaela Vtelenská

Vedoucí práce: PhDr. Michal Zvírotsky, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

2023

Odevzdáním této bakalářské práce na téma *Projevy, příčiny a možnosti překonávání syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků* potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Mělník, 8.7.2023

Děkuji vedoucímu práce panu PhDr. Michalu Zvírotskému, Ph.D. za poskytnutí cenných rad, konzultací, velmi vstřícný a ochotný přístup při zpracování této práce.

Poděkován patří i mé rodině, která mi byla oporou v době studia. A také děkuji všem učitelům, kteří byli ochotni se zúčastnit orientačního šetření.

ABSTRAKT

Tato práce je zaměřena na osobnost učitele v souvislosti se syndromem vyhoření. Při této profesi učitele může nastat situace, kdy má pracovní zátěž až nepříznivý dopad na psychické, nebo fyzické zdraví. Práce se dělena na teoretickou část a praktickou část.

V teoretické části se věnuji definici syndromu vyhoření, jeho příčinám, vzniku, projevech a možné prevenci syndromu vyhoření. Objasnění rizikových faktorů a souvislost mezi psychosomatickými onemocněními a syndromem vyhoření.

Také se práce věnuje podstatě duševní hygieny v každodenním životě. V praktické části se práce zabývá výzkumem hodnocení spokojenosti učitelů v zaměstnání. Cílem je zjistit výskyt příznaků syndromu vyhoření.

KLÍČOVÁ SLOVA

Syndrom vyhoření, stres, prevence, duševní zdraví, míra zátěže

ABSTRACT

This thesis focuses on the personality of the teacher in connection with burnout.

In this teaching profession, there may be a situation where the workload has an adverse impact on mental or physical health. The thesis is divided into a theoretical part and a practical part.

Clarification of risk factors and the connection between psychosomatic diseases and burnout.

Also, the thesis deals with the essence of mental hygiene in everyday life. In the practical part, the thesis deals with the research of the evaluation of teachers' satisfaction at work.

The goal is to detect the appearance of symptoms of burnout.

KEYWORDS

Burnout syndrome, stress, prevention, mental health, stress rat

Obsah

2	Syndrom vyhoření	2
2.1	Definice pojmů	4
2.1.1	Podobnost se stresem.....	4
2.2	Jak vzniká chronický stres	5
2.3	Definice syndromu vyhoření.....	6
2.4	Zvládnutí stresových faktorů	7
2.4.1	Stresové faktory	9
2.5	Yerkes-Dodsonův zákon: Vztah míry stresu a výkonu.....	10
2.6	Fáze syndromu vyhoření.....	11
2.6.1	Farber studie rozlišuje tři typy vyhoření.....	12
2.6.2	Příklady učitelů podle E.Vondrové, kteří by byli jednotlivými typy zasažení: 13	
3	Příčiny syndromu vyhoření	14
3.1	Soupis příčin, které vyvolávají burnout	15
3.1.1	Rizikové faktory	16
3.1.2	Vnitřní rizikové faktory	17
3.1.3	Vnější rizikové faktory	18
3.1.4	Příčiny, které vedou k syndromu vyhoření.....	19
3.1.5	Rodina.....	20
4	3. Vznik syndromu vyhoření v povolání pedagoga.....	21
3.1	Problematika pohlaví související se vznikem syndromu vyhoření	22
3.2	Náchylnost k vyhoření žen učitelek a mužů učitelů	23
5	Projevy.....	23

5.1	Shrnutí symptomů podle diagnostiky a terapie duševních poruch	25
5.2	Projevy podle Wolfganga Hagemanna	25
5.2.1	Projevy v kognitivní oblasti.....	26
5.2.2	Projevy na pracovišti	26
5.2.3	Projevy odcizení	27
6	Psychosomatické onemocnění	27
6.1	Nejčastější projevy psychosomatických onemocnění.....	28
6.2	Souvislost psychosomatiky a syndromu vyhoření.....	29
7	Duševní hygiena	31
7.1	Zátěžové situace pro duševní hygienu	33
7.1.1	Členění zátěže v práci učitele	34
7.2	Přehled rizikových faktorů a odpovídajících protiopatření	36
7.3	Relaxační cvičení pro posílení duševní hygieny.....	37
7.4	Technika Zmapujte svůj svět	38
7.4.1	Posilujte své zdroje energie	40
7.5	Relaxace a cvičení	40
7.5.1	Relaxační metody	41
7.5.2	Účinky pravidelné relaxace	41
8	Prevence syndromu vyhoření	42
8.1	Preventivní doporučení	43
8.2	Postup při vzniklém syndromu vyhoření	44
8.2.1	Určení cíle.....	45
8.2.2	Jak správně formulovat cíle.....	45
8.2.3	Strategie učitelů	47
8.3	Způsoby vyrovnání se zátěžovou situací	48

8.4	Postup řešení životních situací v životě učitele	49
9	Praktická část.....	50
10	Orientační dotazníková šetření	51
10.1.1	Vyhodnocení orientačního šetření číslo 1	52
10.1.2	Vyhodnocení.....	72
11	Vyhodnocení orientačního šetření 2 A).....	80
12	Vyhodnocení orientačního šetření 2B) Formy prevence syndromu vyhoření.....	87
13	Výsledky prvního a druhého orientačního šetření	88
13.1	Orientační šetření číslo 2A)	89
13.2	Orientační šetření číslo 2B).....	89
14	Závěr.....	90
15	Seznam použité literatury	91
16	Seznam informačních zdrojů	94
17	Přílohy	95

Úvod

V této práci se budu věnovat problematice se kterou se mohou potýkat pedagogičtí pracovníci. Teorie se bude zabývat souhrnem poznatků. A teoretická část bude rozdělena do 7 kapitol. První kapitola se zaměří na definici syndromu vyhoření. Následovat bude část věnovaná příčinám syndromu. Třetí kapitola bude pojednávat o vzniku syndromu. Čtvrtá část bude věnována projevům. Následovat bude psychosomatické onemocnění související se syndromem vyhoření. Šestá kapitola bude pojednávat o duševní hygieně.

A sedmá kapitola se bude věnovat prevenci syndromu vyhoření.

V praktické části se zaměřím na vlastní orientační šetření. Tato část bude členěna do dvou fází. První fáze se zaměří na znalost o syndromu vyhoření a osobní pocity související se syndromem u vyučujících na střední odborné škole. Druhá fáze bude zaměřena na formy prevence syndromu vyhoření.

Dnešní doba je pro nás plná stresu. Každý se s tím vyrovnáváme jinak. Četnost pracovních povinností je opravdu vysoká. Je důležité umět stres odbourávat a zmírnit pocity napětí a strachu. Učitel je každodenně vystaven velkému psychickému tlaku. Okolí předpokládá, že on zvládne náročnou práci s dětmi a splní všechna očekávání. Učitel svým působením ovlivňuje děti a měl by zvládnout i ty situace na které se nelze připravit. Tedy měl by umět improvizovat s pozitivním výsledkem. K tomu je nápomocné celoživotní vzdělávání.

Zejména je důležitá oblast psychohygieny. Dodržování striktních pravidel, zvládání vysokých požadavků, dlouhodobého nátlaku na učitele. To vše mimo jiné může vést k postupnému rozvoji syndromu vyhoření. Proto je důležité znát pravidla duševní hygieny a odpočinku. Nikdo nás nezná lépe než my sami. A proto by člověk měl naslouchat své intuici, pocitům a poslouchat své tělo. Umět pracovat se stresem, hlavně vědět, jak ho odbourat. Nikdo neví lépe než my, co právě cítíme, prožíváme a jak si pomoci. Syndromu vyhoření se věnuje český autor Jaro Křivohlavý. Také známí autor je Americký psycholog Herbert J. Freudenberger.

1 Syndrom vyhoření

Tato kapitola se bude věnovat klíčovým termínům této práce. Termínům syndrom vyhoření, deprese, stresující situace, konfliktní situace, fáze stresu a jeho odbourání.

Syndrom vyhoření je dnes již známý jev. Často je spojován s profesí učitele. Právě zde může nastat zlomový okamžik, kdy u této profese nastane, až téměř škodlivý dopad na psychické, nebo fyzické zdraví. Tedy je to stav extrémního vyčerpání jedince. Vyskytuje se u profesí, kde pracovní náplň je „práce s lidmi“. Či pravidelný kontakt s lidmi a závislost na jejich hodnocení. Tvoří jej řada symptomů především v oblasti psychické, částečně také v oblasti fyzické a sociální. Klíčovou složkou je emoční exhausce (vyčerpání), kognitivní vyčerpání a celková únava.¹ Zatím není přesně známo, jaká je příčina syndromu vyhoření. Může nastat několik souběžných příčin. Nejčastěji se u této poruchy uvádějí konflikty rolí, přílišná očekávání, nedostatek autonomie, nejasnosti v hierarchických strukturách (v zaměstnání i jinde), nedostatečná podpora ze strany nadřízených, vztahové konflikty, nadměrné množství práce příliš stěsnaném časovém rozvrhu, nadměrně vysoká nebo rostoucí odpovědnost, lobbing na pracovišti.²

V běžném životě každý den musíme zvládat nesnadné situace. Následek bývá únava, nízká výkonnost a celkové přetížení. V počáteční fázi je velmi složité rozklíčovat právě příznaky a nezaměnit je s ničím podobným. Podle ICD (Mezinárodní klasifikace nemocí Světové zdravotnické organizace WHO) je vyhoření zařazeno do doplňkové kategorie diagnóz a není tedy klasifikováno jako nemoc. Vyhoření není totéž, co stres. Dochází k němu v důsledku chronického stresu. Stresové faktory coby spouštěče tedy hrají při vzniku burnout syndromu zásadní roli.³

¹ ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2021]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-472-5.

² ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2021]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-472-5.

³ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

Termín vyhoření je světu znám už přes padesát let. Je to dlouhodobě odborníky zkoumaný jev. Definoval to Herbert J. Freudenberger jako: „Vyhoření je konečným stadiem procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení a svou motivaci.“⁴

Syndrom vyhoření je ztráta vnitřního ohně. Je-li v člověku životodárný oheň, je vnitřně v rovnováze. Oheň totiž dává energii tomu, který symbolizuje naše tělo, naši duši a ducha. Pokud oheň plane silně, vše spálí a „dům“ vyhřeje. Jestliže hoří slabě nebo jen doutná, nedostatečně zahřeje naše tělo, duši i ducha a „dům“ vychladne. To vlastně znamená vyhasnutí naší aktivity, zájmů, nasazení a angažovanosti. Jinými slovy řečeno, jedinec není v rovnováze mezi napětím a uvolněním.⁵

Takový stav nutí jedince více vydávat nežli dostávat. Nastává větší spotřeba energie, kterou není odkud doplnit a tím se jedinec značně vyčerpává. Následuje snížení výkonu, a to je následek, zátěž pro organismus. To může vést až k úplnému vyčerpání jedince.

Jedinec při konečné fázi může být až lhostejný ke všemu. Pokles nálady a zájmu o svět je alarmující. Ovšem každý člověk to ponese jinak. To záleží na osobnosti a odolnosti.

S tím souvisí i doba od vzniku k projevu.

Symptomy syndromu mohou být: pocity nevykonnosti, zbytečnosti, špatná nálada, nezájem o cokoli, smutek, deprese, strach, podceňování sám sebe a mnohé jiné. Také je nutné uvést zvýšené riziko u jistých povolání. Zejména to hrozí více tam, kde je zvýšený psychický nátlak. Tedy například v pozici učitel, policista, lékař, pracovníce Osvodu, zdravotník. Není známo, že by tento syndrom se více vyskytoval i lidí s nějakou závažnou diagnózou. Může to bohužel postihnout kohokoliv. Tělo už nezvládá odbourávat chronickou zátěž. Každý z nás snese jinou míru zátěže. Právě ve školním prostředí je spousta spouštěčů.

⁴ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

⁵ ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2021]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-472-5.

Člověk by měl zažívat zátěžové situace, aby byl odolný. Ale mám na mysli přiměřené situace. Psychická nerovnováha se rozvine i v chování a myšlení jedince. Není až tak důležité, zda je člověk workoholik, nebo maminka pečující o rodinu a zároveň chodící do zaměstnání. Stres může působit i řešení nelehké složité situaci. To vše ovlivní učitele a jeho psychiku. Tento problém se nevyhýbá nikomu. Ale každý učitel a člověk by měl vědět, že proti tomu lze něco dělat.

1.1 Definice pojmů

Deprese
Deprese, rovněž jako burnout, patří do souboru negativních emocionálních jevů. Podle údajů světové zdravotnické organizace je deprese nejrozšířenější nemocí na naší planetě.
Stresující situace
Tuto situaci ovlivňují faktory, které znesnadňují aktivity jedince, tzv. stresory, které jsou tvořeny vnějšími i vnitřními okolnostmi. Na rozdíl od frustrace neznamena, že stres zablokuje možnosti dosáhnout cíle, ale k jeho dosažení je potřeba extrémní vynaložení sil jedince.
Konfliktní situace
situace, která vzniká rozporem mezi vnitřním pojetím světa jedince a jeho seberealizací v reálném prostředí. ⁶

1.1.1 Podobnost se stresem

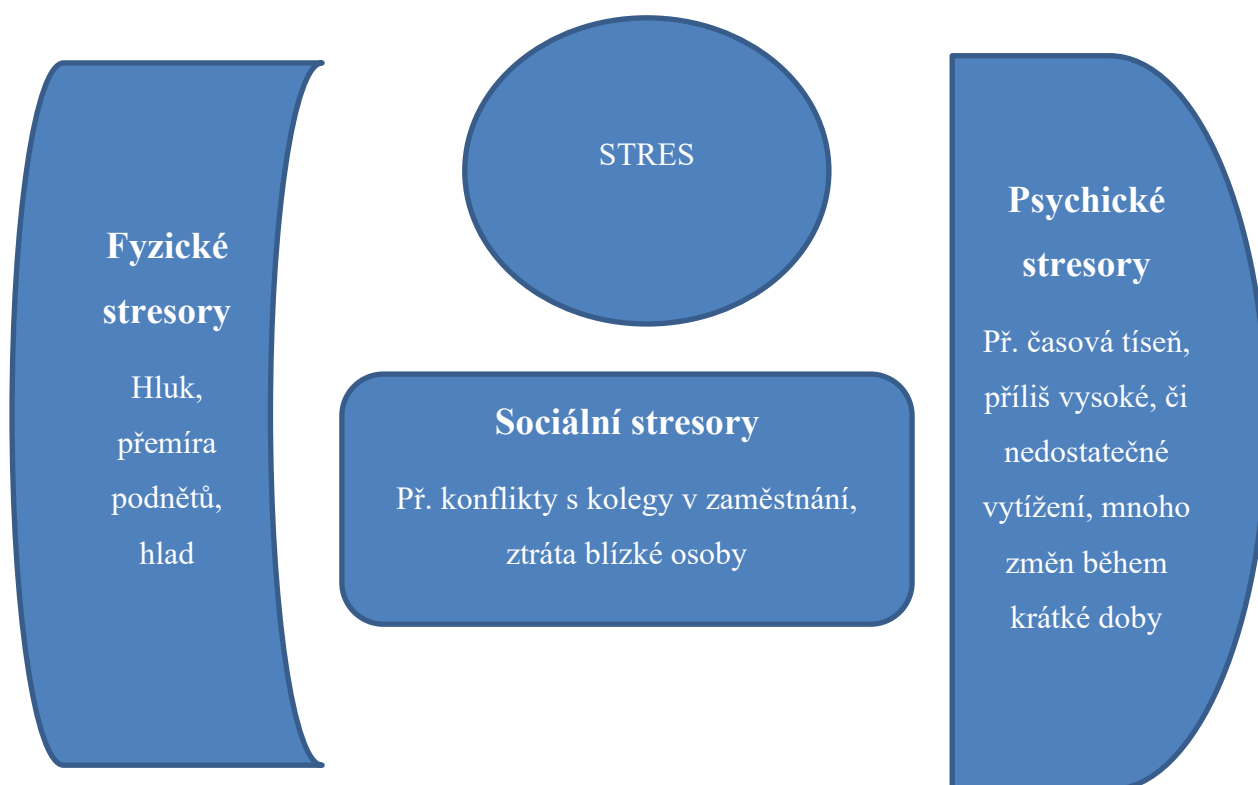
Toto odvětví není ještě zdaleka tolik prozkoumáno a odborně popsáno v literatuře. Odborníci dělají různé průzkumy. Pojišťovny vykazují statistiky psychických onemocnění. Podle jiné studie, kterou provedla německá pojišťovna DAK, se přibližně 800 000 zaměstnanců pravidelně „dopuje“ stimulanty a léky na zlepšení nálady, aby tím vykompenzovali

⁶ JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1.

stresovou zátěž, a přitom si zachovali pracovní výkonnost. V Německu, kde se tento jev nebezpečně šíří, se pro něj v médiích vžil název jobdoping.⁷

Pokud u učitele nastane vyhoření, není to totožné, jako stres. Právě chronický stres bývá totiž spouštěčem. Tedy stresor je příčina a vyhoření je následek. Je nutné slova nezaměňovat. Syndrom může být aktivován chronickým stresem a trvalou nerovnoměrností psychické zátěže a duševního klidu.

1.2 Jak vzniká chronický stres



⁸ *Stresory*

⁷ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

⁸ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

1.3 Definice syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření (syndrom vyhasnutí, vyhaslosti, vyprahlosti, anglicky – burnout syndrom) byl poprvé popsán v roce 1975 americkým psychoanalytikem německého původu H. Freudenbergerem v článku "Staff burnout" v časopise Journal of Social Issues. V USA (syndrom vyhoření je zde uznáván jako nemoc z povolání) byl pojem „burnout“ používán původně ve spojení s narkomany v chronickém stádiu. Později pak v souvislosti s pracujícími lidmi, kteří projevovali letargii, zoufalství a bezmocnost. Syndrom vyhoření postihuje velkou část populace, je poměrně častý a zasluhuje pozornost.

Psychologové princip tohoto syndromu obrazně přirovnávají k silně hořícímu ohni, který živí motivace a elán. V čase však postupně dochází k jeho dohořívání až uhasnutí, protože jej již nemá co živit. Jedná se tedy vlastně o druh stresu, emocionální únavy, frustrace a vyčerpání, k nimž dochází v důsledku toho, že sled určitých událostí týkajících se vztahu, životního stylu či zaměstnání nepřinese očekávané výsledky při maximálním, mnohdy až extrémním nasazení jedince.⁹

Syndrom vyhoření (také syndrom vyhasnutí, vyhaslosti, vyprahlosti, angl. *burnout* byl poprvé popsán v roce 1974 H. Freudenbergerem v článku „Staff burnout“ v časopise Journal of Social Issues¹⁰

Christina Maslach, která zkoumala pracovníky pomáhajících profesích, zjistila jejich emoční vyčerpání, profesní krize, jejich negativní vnímání klientů a další věci. Od té doby se efekt vyhoření stal nedílnou součástí našeho života. Narážíme na něj jak u sebe, tak u lidí kolem nás. Vyhořelý úředník se chová otráveně, vyhořelá sestřička se na nás oboří v čekárně jen kvůli tomu, že jsme zaklepali, a vyhořelý kolega seřve dítě ve třídě. Nikdo, kdo pracuje ve školství, si nemůže být jistý, kdy příznaky udeří na jeho osobu. Jenomže celý jev je natolik komplikovaný, že se odborníci v jeho popisu často výrazně liší a dokázali se shodnout snad jen na čtyřech znacích:

1. Syndrom vyhoření je především psychický stav, prožitek vyčerpání.
2. Vyskytuje se u profesí, kde pracovní náplní je „práce s lidmi „či pravidelný kontakt s lidmi závislost na jejich hodnocení.
3. Tvoří jej řada symptomů především v oblasti psychické, částečně také v oblasti fyzické a sociální.
4. Klíčovou složkou je emoční exhausce, kognitivní vyčerpání a celková únava.¹¹

⁹Syndrom vyhoření. <https://is.muni.cz/> [online]. Ostrava, 2011, Leden 2011 [cit. 2023-06-10]. Dostupné z:

https://is.muni.cz/el/1441/podzim2011/SPAMK_S4g2/um/Syndrom_vyhoreni_u_pedagogu.pdf

¹⁰ *Syndrom vyhoření* [online]. 01.2011, 63 [cit. 2023-02-11]. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1441/podzim2011/SPAMK_S4g2/um/Syndrom_vyhoreni_u_pedagogu.pdf

¹¹ ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2021]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-472-5.

1.4 Zvládnutí stresových faktorů

Každý z nás na stresor reaguje jinak. To se děje díky schopnostem zvládnout situaci. Také pokud se situací už má člověk zkušenost, tak bude reakce jiná než u toho, kdo se s tím stresorem setká poprvé. Roli hraje zaměstnání, povaha, pohlaví a mnohé další věci. Ale nutno podotknout, že v učitelském povolání je velmi důležité, jaká je délka praxe. Mohu uvést příklad ze své začínající praxe. Ve druhém ročníku studia jsme měli povinnou praxi na SOU. Zadáni bylo, abych já jako studentka udělala hospitaci zkušené vyučující, a to v různých předmětech. Zkušená vyučující si připravila výuku a během její výuky jsem si já dělala poznámky do připraveného hospitačního archu. Paní učitelka jednala klidně, mluvila nahlas bez jakéhokoliv problému. Domnívám se, že mírný stres možná také měla. Ale jednala profesionálně, tak aby si tím nenarušila výuku. Další rok tedy v mém třetím ročníku studia probíhala praxe obráceně. Já jsem si připravila výuku pro žáky a zkušená učitelka mi dělala hospitaci. Postavit se poprvé před třídu, kterou neznám, a ještě k tomu vzadu se sedící zkušenou paní učitelkou, která si zapisovala do hospitačního archu, nebylo pro mě jednoduché. Stres se dostavil již několik dní před dnem D. Měla jsem přípravy hotové, přesto jsem nad tím často přemýšlela. Co budu dělat, když se něco stane. Časem mě napadali až zvláštní situace a když si to zhodnotím dnes s jistým odstupem a úspěšnou praxí, vidím, že některé obavy nebyly na místě. Bylo to pro mě něco nového, zkušenost k nezaplacení. Chci tím říct, že si člověk v hlavě ze strachu vytvoří, až možná nereálné představy. Coby kdyby. Přiznávám, že po první hodině se mi značně ulevilo, žádná velká katastrofa se nestala. Žáci zvládli hodinu a já jsem to také přežila. Další má vyučovací praktická hodina byla už lepší. Na tomto příkladu chci uvést, jakou roli hraje naše přemýšlení. Obava z něčeho neznámého. Zkušenost. Ano právě ta zkušenost hraje významnou roli v tom, jak jsem si to prožila. Pokud poprvé zvládnou novou situaci s téměř kladným výsledkem a i dobrým vnitřním pocitem, tak si příště řeknu „já to zvládnou“. Ovšem pokud by byl první prožitek negativní, člověk si vytvoří v hlavě strach. Pocit nejistoty.

A to může být velký stresor do budoucna. Ano může se stát, že se člověku něco nepovede, myslím tím, že si to ani nemusí zavinit sám. Prostě smůla. Ale je potřeba si nastavit mysl tím způsobem – ano tak dneska bohužel se to nepovedlo. Znat právě důvody proč. Ale není všem dnům konec, vím, kde byla chyba a příště se tomu vyvaruji.

Není nikde dáno, že to nemůže být lepší příště, když se pro jednou nezadařilo. Příště se to povede.

Syndrom vyhoření může přinést do života učitele i další problémy. Například problém se spánkem. Neklidné, lehké spaní. Složitě hodinové usínání. V hlavě se honí neustále mnoho myšlenek a nejdou usměrnit. Bolesti hlavy, spánků, zad, a i celého těla. Také trávící obtíže a nechut' k jídlu. Právě ti, kteří se potýkají se zvýšeným stresem a neumí ho odbourat u nich může nastat větší sklon k různým zdravotním neduhům. Vyhoření postihuje také oblasti osobní. Například problémy v manželství, nebo vztazích. Právě partneri mohou být první, kdo si všimne začínajícího problému. Zaznamenat změnu může třeba u svého protějšku v začínajících zdravotních problémech: dlouhodobá opakující se bolest hlavy, obtíže s trávením a porucha příjmu potravy, nadměrná únava. Toto a mnohé další může naznačovat nějaký neřešený dlouhodobý problém. Také nesoustředěnost a ztráta důvěry v sebe a okolí přispívají k rozvoji vyhoření.

Pokud dojde ke spojení stresoru a hrozí navození podnícení chronického stresu, podkladem je: jak dotyčný odhadne situaci ve které se nachází, jaké má schopnosti ke zdolání,

a také síla a délka působení stresorů.

Každý z nás bude reagovat na stejnou stresovou situaci jinak. Jedinec, který si v dané situaci myslí, že to nezvládne, nebo jen s obtížemi bude prožívat přímé ohrožení. Právě pocit je podnět pro zátěžovou reakci. Tak se nabudí stres v těle. Každý reaguje individuálně na podnět pro zátěžovou reakci. Záleží na zkušenostech, osobnosti a dalších okolnostech.

Mohou být dva učitelé na škole. První učitel je starší, zkušenější. Druhý kolega bude čerstvě po škole. U prvního učitele probíhá výuka ve třídě poměrně v klidu, žáci pracují, komunikují, učitel má přirozený respekt a výuka probíhá, tak jak má. Druhý kolega si po negativních zkušenostech z prvních hodin už dopředu plánuje, co bude dělat, když žáci nebudou dávat pozor. Myslí, že žáci schválně vyrušují jen v jeho hodinách. Každá další hodina je pro něj horší než ta minulá. Každý učitel vyhodnotí třídu jinak. A při chybném vyhodnocení se předčasně mladší kolega stresuje.

Coping (český ekvivalent původně [anglického](#) termínu je „zvládnání“) je pojem související se zpracováváním [stresu](#). Kořeny označení lze najít v řeckém slově „colaphos“, označující v zápasnické terminologii přímý úder na ucho.

1.4.1 Stresové faktory

I člověk, který se dokáže se zátěžovými situacemi vyrovnat velmi dobře, může podlehnout stresu v případě, že je toho na něj moc, anebo je-li vlivu stresových faktorů vystaven příliš dlouho. V takovém případě lze hovořit o chronickém stresu – to znamená, že stresory působí na člověka nepřetržitě po delší dobu, aniž by dotčený měl možnost se dostatečně zotavit.

Dále připočteme skutečnost, že čím je stresový faktor intenzivnější (např. vážné onemocnění, úraz, fyzické napadení), tím nižší je schopnost jej zvládat a je tedy třeba počítat se stresovou reakcí.

Současně by se také neměl podceňovat vliv každodenních maličností.

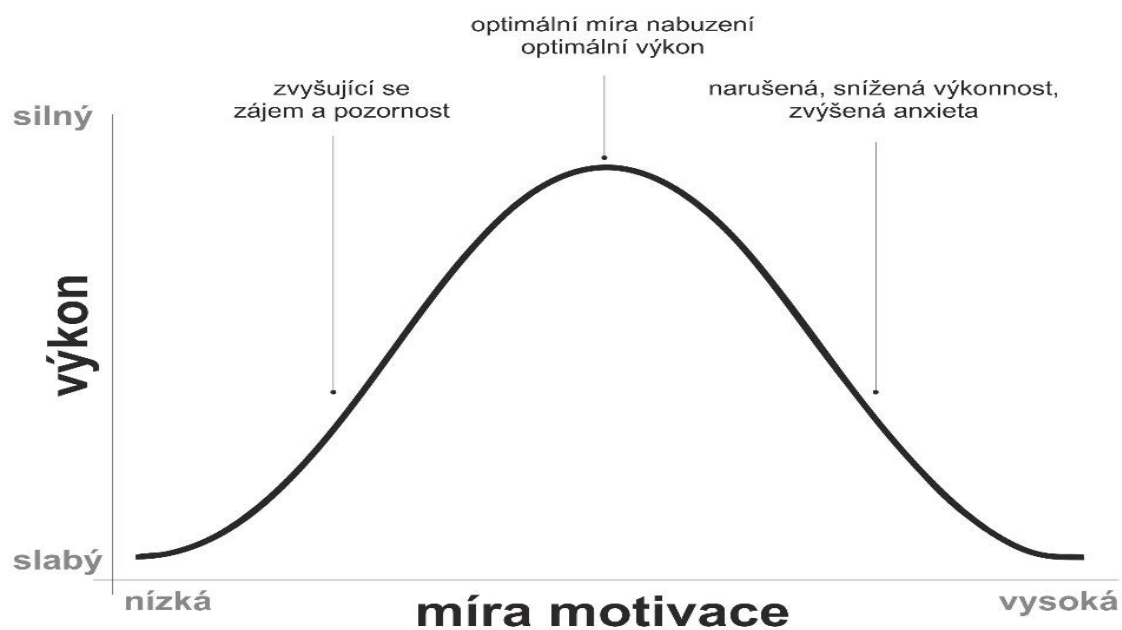
V novějších výzkumech stresu se hovoří o tzv. *daily hassles*, což může být například zmeškaná tramvaj, dopravní zácpa. Jednotlivě jde pouze o drobné nepříjemnosti běžného dne, které však v souhrnu přispívají k celkové stresové bilanci každého z nás.

Všichni dobře známe onu pověstnou poslední kapku – i méně intenzivní stresor může spustit mocnou reakci.¹²

Pro určitý typ lidí nevede stres, jen k tomu špatnému. Existují lidé, kteří při jistém množství stresu podávají lepší výkony. Tedy jsou motivováni k lepšímu výkonu. Záleží na určité hranici, která je pro ně samotné individuální a snesitelná. Pokud je vyšší impuls stresu, tak výkon opět klesá. Je důležité dodržovat rovnováhu mezi zatížením a možnostmi výkonu člověka.

¹² STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

1.5 Yerkes-Dodsonův zákon: Vztah míry stresu a výkonu



Zdroj: Sigmund, Kvintová, Šafář, 2014, upraveno¹³

¹³ MOTIVAČNÍ SYSTÉM VE VYBRANÉM PODNIKU (ANALÝZA STAVU A NÁVRH NOVÉ KONCEPCE) [online]. Brno, 2017 [cit. 2023-02-13]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/k0j38/DP_verejna_cast.pdf. Diplomová práce. Masarykova Univerzita. Vedoucí práce Doc. PhDr. Božena ŠMAJSOVÁ BUCHTOVÁ, CSc.

1.6 Fáze syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření pojímaný jako proces zahrnuje dílčí stádia vývoje, která jsou dána projevujícími se příznaky. Na samém začátku se vyskytuje **iniciační fáze**, která zahrnuje prvotní nadšení a zapálení pro věc. Následuje **prozření**, tedy zjištění nerealizovatelnosti ideálů v jejich plném rozsahu. Poté přichází období **první frustrace**, zklamání profesí spojené s negativním vnímáním klientů. Po této fázi následuje **apatie**, jejíž součástí je nepřátelství nejen ke klientům, ale i k dalším osobám a všem činnostem, které jsou ve spojení s danou profesí. Konečná fáze zahrnuje **vyčerpání**, samotné vyhoření, odosobnění, ztrátu lidskosti, sociální uzavření.¹⁴

V první iniciační fázi dochází u člověka k velkému nasazení, výkonu. Pracuje na daném úkolu velmi odhodlaně. Má pocit, že třeba dělat více věcí, a tak si třeba přibere ještě nějakou další povinnost navíc. Očekává pozitivní reakce od vedení. Snaží se svým chováním působit i na ostatní. Být jim třeba nápomocný i když by nemusel zasahovat do jejich práce. Práci se věnuje v pracovní době, ale i ve svém volném čase. Svě blízké ujišťuje, jak je pro něj práce velmi důležitá. Stanovený ideál v mysli, může být až fiktivní. V druhé fázi, tedy v prozření dojde k reálnému stavu. Aby splnil svoji práci, musí stále navyšovat výkon. Je to čím dál náročnější. Přichází negativní myšlenky a pocity. Také otázky, jestli je to vůbec potřeba dělat, zda by nebylo lepší přestat. Práce člověka už nenaplňuje, tak jako dříve. Poté nastane první frustrace. Člověk si začne pokládat otázku proč to vlastně dělá? Při snaze dosáhnout cíle přichází zádrhele, a to přispívá k demotivaci.

Proč by to měl dělat, když se to stejně dřív nebo později z nějakého důvodu nepovede. Mohou to doprovázet i fyzické a psychické odchylky. Přichází únava a celkový nezájem. Zde se právě vyskytuje i projev nemocí. Následuje apatie, tedy rezignace na vše. Jedinec si odpracuje jen to nejnútnejší a s pocitem vyčerpání už nemá zájem ani o volnočasové aktivity, zábavu, rodinu. Odosobnění vztahů s přáteli. Poslední fáze je syndrom vyhoření. Práce člověka, tak vyčerpává, že ani její obměna většinou nepomůže ke zlepšení. Ve velkém osamění si člověka pokládá otázku, zdali má jeho život cenu.

¹⁴ ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2021]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-472-5.

1.6.1 Farber studie rozlišuje tři typy vyhoření

1. **Worn – out burnout** (opotřebovaný, unavený), jedinec se vzdává, pracuje ledabylým způsobem při konfrontaci s příliš velkým stresem a malým uspokojením. Zanedbávaní pracovníci, kteří pocítují malou kontrolu nad svou prací a cítí se nedocenění.
2. **Classic (frenetic burnout)**, kdy jedinec pracuje čím dál tím tvrději a dosáhne bodu vyčerpání v ustavičné honbě za dostatečným uspokojením. Zapálený ambiciózní pracovníci, kteří obětují pro svou práci své zdraví.
3. **Underchallenged burnout**, je charakteristický pro jedince, který nečelí nadměrnému stresu jako takovému. Neteční a znudění pracovníci, kteří nenachází v práci vlastní vývoj a smysl.¹⁵

¹⁵ *Syndrom vyhoření jako nemoc z povolání? Moderní diagnóza či podceňovaná skutečnost* MUDr. Andrea Laštovková *Klinika pracovního lékařství 1.LF UK a VFN v Praze* [online]. [cit. 2023-02-09]. Dostupné z: https://szu.cz/uploads/Vzdelavaci_akce/KPL/10_Lastovkova_Syndrom_vyhoreni.pdf#:~:text=Typy%20syndromu%20vyho%C5%99en%C3%AD%20dle%20studie%20Farbera%20Frenetic%20typu,pracovn%C3%ADci%20kte%C5%99%C3%AD%20nenach%C3%A1z%C3%AD%20v%20pr%C3%A1ci%20vlastn%C3%AD%20v%C3%BDvoj%20smysl [online]. [cit. 2023-02-09].

1.6.2 Příklady učitelů podle E.Vondrové, kteří by byli jednotlivými typy zasaženi:

Worn-out burnout: takovým typem vyhoření trpí učitelé, kteří se snaží získat zpátky to, co do své práce investovali. Tito lidé mají tendenci minimalizovat úspěch maximalizovat neúspěch a výhledově nevidí budoucnost nikterak lepší, než jak se jeví současnost. Často vyhledávají mezi kolegy takové, kteří jim potvrzují, že učitelská profese je v zásadě stresující a na příjemná, že studenti jsou nevděční a neustále vyrušují a že vedení není spolehlivé a prosazuje hlavně své zájmy.

Classic burnout: učitelé postižení klasickým syndromem vyhoření se liší ve svém přístupu k profesi od učitelů se syndromem vyhoření typu worn-out tím, že si nedokážou připustit porážku a na neúspěch reagují ještě větším pracovním nasazením a vzrůstající investicí sama do sebe, dokud je to možné a dokud se nedostaví naprosté vyčerpání.

Underchallenged burnout: tímto typem jsou učitelé, kteří nejsou ani nadměrně poháněni (jako u klasického burnout), ani nadměrně vyčerpáni (worn-out burnout), ale cítí se neuspokojeni jednotvárností a nedostatkem stimulace v každodenních úkolech. Týká se to učitelů, kteří cítí, že už nejsou schopni sesbírat nadšení pro vyučování.

Oproti předešlým dvěma typům syndromu vyhoření není prožívání učitelů tak kritické a stres se také nedostavuje v tak vysoké míře, ale pro všechny typy je společné to, že pocíťují nedostatečně uspokojivou odměnu za to, co do své profese investují. Tito učitelé jsou většinou jedni z nejschopnějších a nejvíc kreativních učitelů, proto u nich syndrom vyhoření představuje největší nezdár pro vzdělávací systém.¹⁶

¹⁶ ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2021]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-472-5.

2 Příčiny syndromu vyhoření

Nelze jednoznačně říci, co k syndromu vyhoření vede. Popíše několik příčin, které mohou souviset s touto poruchou. Jedná se o konflikty rolí, nadměrná očekávání od sebe i od ostatních, málo autonomie, nedostatečná opora ze strany nadřízených, málo času a velké množství pracovních povinností, vysoká odpovědnost, konflikty mezi v pracovním kolektivu, mobbing na pracovišti.

Není dáno, že pouze tyto věci vedou k vyhoření. Je toho mnohem více a je to zcela individuální. Syndrom přichází až přesáhnutí fyzických, psychických možností jedince. Mobbing na pracovišti, strach ze selhání, zásadní neřešený problém.

Mobbing se děje tam, kde existuje systém, který zvolenou oběť trvale poškozuje. Systém nemusí být vědomě někým zavedený, může se vytvořit i nevědomě. Slovo mobbing je už dnes běžné, ale přesto se obvykle podceňují situace na pracovištích, kde se tato cílená, systematická, často velmi jemně prováděná agrese děje. Pojem pochází z anglického slova „to mob“, což znamená urážet nebo utlačovat. Dnes v době sílící nejistoty, pokud jde o pracovní místa, v době, kdy lidé ztrácejí práci v důsledku systémových změn, v době, kdy vládne vysoká nezaměstnanost a obavy z hospodářsky horších časů, které možná přijdou, se mobbing šíří v dosud nevídaných rozměrech.

Mobbing je komunikačně negativní jednání zaměřené proti určité podřízené osobě. Obvykle se často děje a trvá delší dobu. Tyto znaky zřetelně poukazují na vztah oběti a pachatele.¹⁷

¹⁷ KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.

2.1 Soupis příčin, které vyvolávají burnout

Patří sem:

Vysoké osobní pracovní nasazení
Přemíra stresu
Obava o ztrátu zaměstnání a finančních prostředků
Vysoká míra zátěže prací nad povinnou pracovní dobu
Nedostatek vhodné organizace povinností v pracovní době
Člověk opomíná své potřeby a oddaluje je
Zaměření na plnění zadaných úkolů za každou cenu
Neumět říci NE
Ztráta zdravého vztahu k sobě sama a lidem kolem nás
Absence konfliktů na pracovišti z důvodu zájmu o pozitivní hodnocení
Snaha o vytvoření ideálů
Smlouva na určitou dobu

18

¹⁸ Syndrom vyhoření: příčiny, prevence a léčba. <https://terap.io/blog/prakticke-tipy/syndrom-vyhoreni> [online]. 22.9. 2021 [cit. 2023-02-23]. Dostupné z: <https://terap.io/blog/prakticke-tipy/syndrom-vyhoreni>

2.1.1 Rizikové faktory

Nadměrné zatížení
Stresory
Vystavení vnějším rušivým vlivům
Neznalost relaxačních cvičení
Kladení nespílitelných cílů
Nepozitivní myšlení
Nepojmenovaný stres
Chronický stres
Nedostatečné, nebo nadměrné zatížení organismu
Workoholismus
Potlačování osobních emocí, pocitů
Nevyváženost kladených nároků od okolí a osobních možností (přecenění)
Nejasný kariérní řád
Nevyužití kvalifikace
Konflikty rolí
Perfekcionalismus
Psychická porucha – deprese
Nadměrné pocity strachu

19

¹⁹ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

2.1.2 Vnitřní rizikové faktory

Vycházejí přímo z osobnostních rysů konkrétního jednotlivce.

Přílišné nadšení
Vnitřní tendence k soutěživosti
Tendence ke srovnávání s druhými
Subjektivní vnímání obtížnosti vlastních životních podmínek
Špatné vnitřní sebehodnocení
Silné vnímání neúspěchu
Špatný fyzický stav
Nepravidelný denní biorytmus
Snaha udělat si všechno sám
Nízká úroveň asertivity
Neschopnost říci NE
Nezvládání konfliktů
Potřeba mít všechno pod kontrolou
Neschopnost aktivního, pasivního odpočinku (relaxace)
Přílišná odpovědnost a pečlivost
Kladení příliš vysokých nároků na sebe sama
Neschopnost přibrzdit

20

²⁰JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1

2.1.3 Vnější rizikové faktory

Zaměstnání a organizace práce – záleží na individualitě člověka, který z nich je jím vnímán jako intenzivní zátěž a který jej naopak zatěžuje méně. Obecně záleží na konkrétní profesi.²¹

Dlouhodobé a opakované jednání s lidmi
Nedostatek personálu
Nedostatek času
Nedostatek finančních prostředků
Absence odborných zkušeností
Málo odpočinku v průběhu práce
Příliš mnoho pracovních úkolů
Pracovní přetížení
Nedostatek ocenění práce
Náročné pracovní podmínky
Nepříznivé pracovní podmínky
Vysoké kvalitativní a kvantitativní požadavky
Snížená možnost tvůrčího rozvoje
Pracovní rutina
Odmítání ze strany nadřízených
Špatní manažeři a nadřízení , kteří nedokáží ocenit schopnosti jedince a poskytnout mu adekvátní pracovní vytížení ²²

²¹ ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2021]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-472-5.

²² KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.

2.1.4 Příčiny, které vedou k syndromu vyhoření

• neschopnost zpomalit
• neschopnost relaxace
• nepravidelný denní biorytmus;
• perfekcionismus;
• workoholismus;
• snaha dělat vše sám, bez pomoci druhých, neschopnost požádat druhé o pomoc;
• potřeba mít vše pod kontrolou;
• neadekvátní a přehnané očekávání
• přemrštěné nároky na sebe sama
• nízká asertivita • neschopnost jakéhokoliv odmítnutí pomoci druhých;
• potřeba oblíbenosti;
• rutina;
• nepříznivý zdravotní stav;
• neustálá kritika výkonu;
• pocit nedocenění své práce od ostatních;
• neadekvátní finanční odměna;
• přetížení (náročné pracovní podmínky, velké množství zadaných úkolů)
• osobní nebo rodinné problémy;
• u žen – vysoké pracovní vytížení, povinností v domácnosti a péčí o děti

23

Mezi časté příčiny tohoto onemocnění řadíme chronický stres, tedy přetlak požadavků na jedince, kdy není v jeho silách zvládnout zátěž. Také přehnané očekávání a nereálné cíle. Lidé se snaží o velké společenské uznání. Celkově rizikové faktory typu: přemíra kontroly, nereálné cíle, které jsou nad možnosti jedince, chronický stres, problematické sociální vztahy na pracovišti, doma, deprese, úzkosti, psychické poruchy, snížené asertivní chování. Ke vzniku syndromu vyhoření přispívají také špatné pracovní podmínky, jako je hluk, nevyhovující osvětlení, nedostatečný osobní prostor, špatná organizace práce (nevyjasněné pravomoci), neprůhledný styl vedení, malá informovanost, nedostatek podpory, supervize, dalšího vzdělávání a nemožnost pracovního postupu. Významný je také špatný vzor na pracovišti, díky němuž se člověk naučí myslet, jednat a cítit jako vyhořelý. Špatná příprava na povolání.²⁴

²³ ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2021]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-472-5.

²⁴ BAŠTECKÁ, Bohumila. *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál, 2003. ISBN 8071787353.

2.1.5 Rodina

Do této skupiny faktorů patří zejména přehnaná pozornost věnovaná problémům ostatních, neutěšené bytové a finanční podmínky, nemoc či jiná zátěž v rodině (zvláště dlouhodobá), partnerské problémy či konflikty.²⁵

Myslím si, že rodina je velmi důležitá. Tedy správně fungující rodina. Pod pojmem správně fungující rodina si představím prostor, tam kde je bezpečí, teplo domova a klid. V takové rodině se lidé mají rádi, pečují o sebe vzájemně. Důležitá ke citová vazba mezi jejími členy. Členové by měli být samostatní, ale ne aby se cítili opuštění. Lidé by měli vědět, že právě v rodině mohou přijít za druhým a podělit se o svůj problém, že každý problém má nějaké řešení. Velmi důležité je věřit druhému blízkému člověku a umět se svěřit a také naslouchat. Pokud je učitelka maminkou od rodiny domnívám se, že může být zvýšené riziko možnosti vzniku syndromu. Na takovou ženu jsou kladeny vysoké nároky nejen v práci, ale i doma. Ve škole učí děti, má jim být vzorem. Proto se může taková žena domnívat, že ji sleduje okolí, zda dělá vše správně. Jestli se vzorně stará o rodinu, pečlivě se připravuje do práce vždyť přece vychovává cizí děti, tak má být příkladem pro okolí. A právě ten vnitřní hlas, pocit, že musí vše perfektně stíhat, protože co by tomu řekli lidé? To by mohl být začátek syndromu. Přetížení v kombinaci se snahou o perfekcionismus. Třeba pokud není vedením školy pevně dáno, kdy začíná a končí přímá a nepřímá pracovní doba. Taková žena si může po pracovní době ve svém volném času věnovat místo tak důležitému odpočinku, dalším pracovním aktivitám. Vědomě si ubírat svůj volný čas na úkor práce. Sice toho možná stihne více než další kolegyně, ale jistě někde ten čas věnovaný třeba doučování dítěte po večerech bude chybět. Jistě po nějakém čase přijde na to, že pomáhá jinému dítěti s učením, ale co její vlastní děti? Třeba právě tam ubrala čas. Když si uvědomí, že to není zcela nejlepší způsob, tak se bude snažit dohnat péči o rodinu. Ale zase bude muset někde uspořít čas, protože je vyčerpána nadměrnou přípravou do práce, a ještě se věnuje doučování cizím dětem po večerech. Tak ho možná zkusí uspořít na sobě. Bude snažit zavděčit se všem, být v očích ostatních perfektní učitelkou, ženou, maminkou.

²⁵ JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1.

3 Vznik syndromu vyhoření v povolání pedagoga

Vysoké psychické napětí může potkat v této profesi kohokoliv. Narůstá učitelů, kteří doslova trpí psychickými a fyzickými potížemi. Pocit, že jejich situace nemá řešení je doprovázen tělesným a duševním vyčerpáním. Tento problém má kořeny tam, kde se od zaměstnanců vyžaduje vysoká míra pracovního a emocionálního nasazení, empatie a nutno podotknouti, že je to myšleno všeobecně. Tedy bez záměru na určitou činnost. Člověk pociťuje stále velkou únavu, ale odpočinek na to nepomáhá. Stresují ho náročné pracovní povinnosti, myšlenky že to musí zvládnout za každou cenu. V dnešní době, a to vím z vlastní zkušenosti, že v realitě rychle mizí vznosné ideály, třeba pro začínajícího pedagoga. Mladý učitel ztrácí předsudky a zkušený učitel může přicházet o nadšení. Situaci ve školství může zhoršovat nadměrný počet žáků ve třídě, chybějící učitelé, navýšené hodiny, zvýšený počet žáků s nějakou poruchou pozornosti, přítomnost asistenta pedagoga, pokud si spolu jasně neučí pravidla a povinnosti mohou nastat konflikty. Toto je jen pár vlastních postřehů. Pokud člověk disponuje k nějakému psychickému problému anebo už ho má, tak nadměrné pracovní přetížení jen posílí psychickou strukturu. Permanentní působení nadměrného tlaku dlouhodobě vyvolá reakci stres.

Domnívám se, že to může souviset s dětstvím. Různé strachy, se kterými si dítě neví rady. Záleží na povaze a jak se člověk dokáže postavit k různým odvětvím problémů. Pokud se člověk nenaučí v dětství pracovat s chybou, tedy nebrat to jako chybu, nýbrž jako zkušenost k pochopení. To si ponese celý život. Umět si přiznat, že něco není v pořádku. Riziko ohrožením přetížení. Umět se také svěřit se starostmi je velmi důležité.

Disstres je tedy negativní, kontraproduktivní stres. Existuje samozřejmě i stres pozitivní, tzv. Eustres (z Řec. Eu=dobrý), např. jev obecně známý jako tréma.²⁶

Také nízká náročnost v zaměstnání je demotivující. Pokud člověk vyvíjí energii, snahu, jde za nějakým cílem a společnost mu toho neumožňuje dlouhodobě dosáhnout, může z toho být unavený. Přejde frustrace. Ztráta zájmu, snahy, energie.

Zhoršující se psychika, jde ruku v ruce s ubytkem sil a zdraví.

Přesná a z hlediska medicíny jednoznačná klasifikace stresu je ztížena subjektivním prožíváním depresí a duševních poruch. Symptomy se mohou vzájemně podobat, ale jejich subjektivní prožívání je u každého člověka jiné. Nedbat na duševní a tělesnou nepohodu a dělat dál, jako by se nic nedělo, je v tomto ohledu velice riskantní. Všude se očekává suverenita a síla, všude panuje nevyřčené očekávání, že se člověk se svými úkoly bude potýkat, pokud možno naprosto samostatně.²⁷

²⁶ KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.

²⁷ KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.

3.1 Problematika pohlaví související se vznikem syndromu vyhoření

Na tuto otázku se snažila odpovědět Z. Papíková. Podle ní je jednou z významných změn v pracující populaci vyšší zaměstnanost žen. Za „zaměstnání“ jsou často považovány pouze placené aktivity, což je problematické ve vztahu k analýze fenoménu, jakým je vyhoření. Tradiční ženská role v domácnosti a zároveň se nemění stejným tempem.

Dvojí role v domácnosti a zároveň v zaměstnání je pak prokázaným zdrojem významných problémů v oblasti duševního zdraví. Pro mnoho zaměstnankyň vedl nárůst pracovních příležitostí k vyšší úrovni stresu kvůli zvýšené zodpovědnosti v domácnosti i v zaměstnání. Pracovní nároky mají negativní dopad na soukromý život, neboť narušují volný čas častěji, než jak tomu dosud bývalo.

Takzvané rušivé ovlivňování práce a domácnosti bylo charakterizováno jako forma konfliktu dvou rolí, ve kterém projevy tlaku pracovního a domácího prostředí jsou významně nekompatibilní takovým způsobem, že zapojení v jedné roli (domácnost)

Je značně zatěžováno zapojením v roli jiné (práce).

Genderové studie zjistily u žen vyšší míru negativních emočních stavů, jako je nervozita a deprese. U žen jsou rovněž často hlášeny mentální choroby charakterizované právě těmito negativními emočními stavy např. depresí. Lidé obecně předpokládají, že ženy jsou méně odolné vůči stresu, zranitelnější a rovněž mají větší předpoklad pro rozvinutí vyhoření.

Za účelem objasnění tohoto neobjektivního přístupu je používána teorie genderových rolí, která předpokládá, že ženy častěji vyjadřují pocit vyčerpání než muži. Zatímco muži spíše si stěžují na pocity odosobnění, pokud čelí chronickým stresorům.

Jistá švédská studie zjistila u žen vyšší výskyt vyhoření než u mužů, přičemž rozdíl mezi oběma pohlavími byl největší ve věkové skupině mezi 35 a 44 lety. U obou pohlaví byla patrná snižující se míra vyhoření se zvyšujícím věkem. Proměnnými se vztahem k vyhoření byly zejména nároky a dozor v práci a nejistota v zaměstnání. U žen bylo při prevenci důležité vzdělání, socioekonomická pozice, pracovní cíle a rozdílná pracovní doba. Byla nalezena spojitost mezi pohlavím a pracovními cíli a mezi pohlavím a pracovní dobou. V multiregresivní analýze bylo možné téměř polovinu rozdílů mezi pohlavími vysvětlit pracovními faktory a faktory související se životní situací.²⁸

²⁸ ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2021]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-472-5.

3.2 Náchylnost k vyhoření žen učitelek a mužů učitelů

Podle O. Petříkové dle jejího šetření byla průměrná hodnota BQ u mužů i žen téměř stejná, u mužů se hodnota vzorku rovnala 2,8 a u žen 2,7, a neprokázal se tedy žádný rozdíl mezi psychickým vyčerpáním u učitelů a učitelek měřeným metodou BM. Také se vyzkoumalo, že náchylnější k vyhoření je temperamentový typ melancholik a choleric. Při vzniku syndromu vyhoření mohou spolupůsobit i genderové předsudky.

Zatímco u mužů je sebejistota a asertivita často považována za žádoucí kvality, tytéž vlastnosti u žen vzbuzují spíše negativní reakce jako zdání nepatřičnosti, přispívání negativních vlastností a následný odpor.

Ženy, které přijmou podobný pohled za svůj, mohou utlumit svou asertivitu, neprojevat soutěživost a spokojit se s horšími výsledky. Tento fakt stěžuje hodnocení vztahu mezi pohlavím a vyhořením, protože není možné kategoricky stanovit, zda zaznamenané rozdíly jsou způsobeny pohlavím, nebo rozdíly v samotné práci. Muži jsou soutěživí a často mají materiální motivaci, kdežto ženy vyznávají pracovní etiku a jsou motivovány vnitřně. Takové genderové rozdíly v přístupu k práci a hodnotám jsou důležité, protože mohou ovlivňovat hladinu stresu, nebo minimálně jeho vnímání.²⁹

4 Projevy

Projevy syndromu vyhoření se ukazují v celé lidské osobnosti. Mám na mysli oblast psychickou, fyzickou a také sociální. Jedná se prolínání typických i méně typických projevů, které ovšem se neřadí mezi psychiatrická onemocnění. Takovéto chronické vyčerpání organismus signalizuje postupně. Tedy atakuje jedince varovnými signály, na které v mnoha případech nebere dotyčný zřetel. Může nastat i situace, že ho konfrontuje okolí, jeho blízcí. Ovšem i v takovém případě si to jedinec nemusí připustit a spíše to ignoruje. Mám na mysli právě osoby pracující v takzvané pomáhajících profesích. Právě tedy učitelé si mohou říkat, že přece není vhodné si naříkat na nepatrné příznaky, které je z kraje tolik neomezují. Spíše se věnují a vidí smysl pracovat s dětmi a celkově se věnovat své důležité práci.

Porucha spánku, bolest hlavy, snížená míra soustředění, zvýšená únava a další zpočátku méně časté příznaky mohou být zaměněny za pouhé náročnější období, které brzo přejde. Proč by měl učitel si přiznat, a nejen sobě i svému okolí, že i on může mít nějaký problém. Když je ve škole tolik jiných věcí, jistě v jeho očích důležitějších k řešení. Ale právě ony ty dlouhodobě stresující podněty, které během školního roku zažíváme se mohou přeměnit v konstantní zdravotní problém.

²⁹ ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2021]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-472-5.

Původní stav, kdy se člověk těšil do práce a fungoval s nadšením, chutí, kdy se dostavoval pocit uplatnění a vize pozitivních výsledků mizí. A nejen to, také zájem o komunikaci, žáky a okolí. Pomalu přichází celkový nezájem.

V konfrontaci s druhými přichází nezájem, skleslost a pocit ztráty sebe sama. Únik z této rozjízďející se neutěšené situace může být odrážen v domácím prostředí. Tedy časté hádky mezi blízkými, neochota, podrážděnost. To a mnohé další samozřejmě přináší stres a ten si učitel nese do práce. Tak se rozvíjí neutěšitelný stav, takový bludný kruh.

Symptomy vyhoření na úrovni pracovních vztahů u jedinců postižených vyhořením se projevy syndromu vyhoření nejvíce projevují ve vztazích na pracovišti, tzn. ve vztazích ke spolupracovníkům. Nadále se mohou projevovat i ve vztazích jiných sociálních skupin, jako jsou vztahy v rodině, mezi přáteli apod.³⁰

Kebza a Šolcová mezi tyto symptomy řadí:
• útlum sociability, nezájem o jiné osoby;
• tendence redukce kontaktu s klienty, spolupracovníky a dalšími osobami, které se k jeho profesi vztahují;
• nechť k vykonávané profesi a všemu, co s ní souvisí;
• nízká úroveň empatie • konkrétně-operační styl myšlení;
• postupné narůstání konfliktů ³¹

Syndrom vyhoření se nepoukazuje pouze na profesí, kterým říkáme sociální nebo pomáhající, ale v žádné z profesních skupin se příznaky vyhoření neobjevují s takovou pravidelností, charakterem a intenzitou.³²

Na psychické úrovni dominuje pocit, že dlouhé a nadměrné úsilí vynaložené na dosažení cíle, trvá příliš dlouho a v porovnání s vynaloženým úsilím je pokrok velmi nepatrný. Pak nastává pocit celkového vyčerpání, především duševního vyčerpání a ztráty motivace.³³

³⁰ KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.

³¹ KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.

³² POCHSCAMP, Tomas. *Vyhoření: Rozpoznání, léčba, prevence*. 2013. Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0161-6.

³³ KEBZA, ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2003. ISBN 80-7071-231-7.

4.1 Shrnutí symptomů podle diagnostiky a terapie duševních poruch

Psychické Příznaky	Kognitivní Ztráta nadšení, lhostejnost k práci, negativní postoje, potíže se soustředěním	Emocionální Sklíčenost, pocity bezmoci, agresivita, nespokojenost, pocit nedostatku uznání
Tělesné Příznaky	Poruchy spánku, nechuť k jídlu, náchylnost k nemocím, špatné dýchání či zažívání, rychlá únava, vyčerpanost, svalové napětí	
Sociální Příznaky	Ubývání angažovanosti a snahy pomáhat ostatním, omezení kontaktu s kolegy, konflikty v soukromí	

34

4.2 Projevy podle Wolfganga Hagemanna

Hagemann uvádí tyto projevy v emoční oblasti³⁵
: • emoční vyčerpání
; • stažení se do sebe, které je doprovázeno narůstající nedůvěrou;
• depresivní nálada, která je spojena s poruchou motivace, nechutí do života a v krajních případech se sebevražedným jednáním;
• utlumená schopnost emočního prožívání;
• strach, ztráta sebedůvěry a nízké sebehodnocení – tyto stavy mohou dojít až k podrážděnosti a afektivní labilitě (tzn. výrazná citová nestálost, která se projevuje častou změnou nálad);
• ztráta kvality života, radosti ze života, spontánnosti a tvořivosti
• existence pocitu, že jedinec funguje bez vztahu ke svým vnitřním potřebám;
• nedostatečné vnímání svého těla; • narůstající cynismus a dehonestace sebe sama

³⁴ DUŠEK, Karel a Alena VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ. *Diagnostika a terapie duševních poruch*. 2. vydání. Brno: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4826-9.

³⁵ HAGEMANN, Wolfgang. *Syndrom vyhoření u učitelů: příčiny, pomoc, terapie*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2012. ISBN 978-80-7414-364-9.

4.2.1 Projevy v kognitivní oblasti

Projevy syndromu vyhoření v oblasti kognitivní ³⁶
• slabá koncentrace, paměť;
• absence dostatečné přesnosti;
neschopnost plnit celé a rozsáhlé úkoly;
• ztráta přizpůsobivosti a pružnosti

4.2.2 Projevy na pracovišti

Konkrétnější a obsáhlejší příznaky, které se projevují ve vztazích na pracovišti, ³⁷
• přesvědčení, že veškerá práce nemá smysl;
• pokles až naprostá ztráta profesního zájmu;
• negativní hodnocení situace, v níž byla profese až dosud vykonávána;
• sebelítost, intenzivní prožitek z nedostatku uznání;
• negativismus, cynismus a zvýšená iritabilita ve vztazích ke klientům;
• vykonávání pouze rutinních a stereotypních postupů a fází;
• přesvědčení o vlastní postradatelnosti a bezcennosti

³⁶ POCHSCAMP, Tomas. *Vyhoření: Rozpoznání, léčba, prevence*. 2013. Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0161-6.

³⁷ PTÁČEK, Radek a Libuše ČELEDOVÁ. *Stres a syndrom vyhoření u lékařů posudkové služby*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1998-9.

4.2.3 Projevy odcizení

Projevy odcizení³⁸
Negativní postoj k sobě sama
Negativní postoj k životu
Negativní vztah k práci
Ztráta schopnosti navázat a udržet společenské vztahy
Ztráta sebeúcty
Pocit vlastní nedostatečnosti
Pocit méněcennosti

5 Psychosomatické onemocnění

„Každé postižení psychiky bolestí, či radostí, nadějí či strachem, je příčinou vzrušení, jehož vliv se šíří až k srdci.“

Dr. William Harvey, 1628

Psychosomatika se zbývá souvislostmi mezi stavy těla a duše. Každý z nás asi tuší, že člověk ve složité životní situaci snadněji onemocní a hůře se léčí. Přijatelné vysvětlení přináší model stresu, se kterým přišel W. B. Cannon už v roce 1929. Představa, že některé psychosociální faktory spolu s chronicky vysokou úrovní pracovního stresu mohou mít za následek vznik fyzicky nevysvětlitelných příznaků, bývá přijatelná i pro pacienty.

³⁸ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

Teorii stresu dále rozvinuli Selve, Lindemann, Tyhurst, Sifneos a Caplanová. Zatímco fáze akutního stresu nastavuje organismus na útěk nebo útok se všemi tělesnými důsledky, méně známá fáze rezistence vede k vyčerpání rezerv, snížení obranyschopnosti a rozvoji celé řady tělesných symptomů. Hypotézou se zabývali intenzivně Holmes a Rahe. Jejich teorie životních událostí stojí na rozsáhlých výzkumech a přinesla i praktický dotazník, který lze využít při odhadu míry vlivu psychosociálních událostí. Engel ve svém bio-psycho-sociálním modelu jde dál a pokládá většinu nemocí za *multikauzálně* podmíněné.

Jak biologické, tak psychologické a sociální faktory se v různé míře podílí na každém onemocnění. I když v učebnicích lékařských fakult je tento model často opakován, jen velmi málo lékařů má znalosti o psychickém a sociálním kontextu nemoci.³⁹

5.1 Nejčastější projevy psychosomatických onemocnění

- Kardiopulmonální: bušení srdce, obtíže na hrudi, dušnost bez námahy, hyperventilace, teplé nebo studené pocení, sucho v ústech a další
- Gastrointestinální: nevolnost, pálení jazyka, bolesti zubů, nechutenství, záchvatové přejídání až do obrazu poruchy příjmu potravy, bolesti břicha, škroukání, průjem, zácpa, pocit plnosti, škytání, říhání, regurgitace, pálení žáhy, meteorismus, pálení na hrudi nebo v nadbříšku a další
- Muskulo-skeletální: bolesti v ruce nebo nohou, svalové bolesti, bolesti v kloubech, napětí, ztuhlost, pocit obrny v ruce nebo nohou, bolesti zad, bolest je často stěhovavá, nepříjemný pocit necitlivosti nebo brnění a celá řada dalších
- Jiné obtíže: obtíže koncentrace, poruchy spánku, poruchy paměti, někdy i poruchy zraku, světloplachost až blefarospasmus, nejrůznější zvuky v uších, kožní projevy, svědění, únava, slabost, sexuální dysfunkce, bolesti hlavy, závratě, mdloby a řada dalších.⁴⁰

³⁹ Psychosomatická klinika. <https://psychosomatika.cz/co-je-psycho-somatika/> [online]. Praha: Psychosomatická klinika, 2003 [cit. 2023-06-10]. Dostupné z: <https://psychosomatika.cz/co-je-psycho-somatika/>

⁴⁰ Tamtéž

Na rozdíl od běžných nemocí v případě psychosomatických onemocnění tyto typické příznaky nelze lépe vysvětlit jinou fyzickou nebo duševní chorobou. Příznaky ovlivňují fungování pacienta a jeho pohodu.⁴¹

5.2 Souvislost psychosomatiky a syndromu vyhoření

Psychosomatika úzce souvisí se syndromem vyhoření. Příznaky, které vykazují jedinci trpící tímto syndromem souvisí se somatickými příznaky. Poprvé se tím zabýval lékař Heinrothem, 1818 v knize Učebnice poruch duševního života. Tehdy byl tento pojem vázán s potíží při spaní. To mělo být příčinou duševního stavu. Každou zdravotní poruchu provází psychosomatické vlivy. Spolupráce tělesných a psychologických faktorů.

Propojení oborů nastalo v prvním polovině 20. století. Tedy ke spojení tělesné medicíny somatické a psychologii, medicínou duše.⁴²

Při diagnóze je vždy nutné posouzení somatického lékaře, tak psychologa, aby nedošlo k zanedbání.⁴³

Při vzteku může člověk reagovat úzkostí, vysokým pocením, rychlým dechem. Různé psychické impulsy spojené s emocemi doplňují somatické projevy a může vzniknou psychosomatické onemocnění.

Somatické změny souvisí s tělesným stavem. Jedná se o bolest, její intenzitu a ohraničení. Emoční popis bolesti, citová odpověď na podnět bolesti, slabost a nežádoucí pocit v dané chvíli. Somatické nemoci se mohou projevovat jako různé druhy bolestí hlavy, pocitu slabosti, nemožnost pohyblivosti částečné či úplné, dýchavičnosti a nesoběstačnosti. Psychické náchylnosti ke vzniku psychosomatického onemocnění tvoří: osobnost, temperament, emoční projevy, úroveň zvládání zátěže, a zkušenosti s prožitky.⁴⁴

⁴¹ Psychosomatická klinika. <https://psychosomatika.cz/co-je-psychosomatika/> [online]. Praha: Psychosomatická klinika, 2003 [cit. 2023-06-10]. Dostupné z: <https://psychosomatika.cz/co-je-psychosomatika/>

⁴² DANZER, Gerhard. *Psychosomatika*. 2001. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-456-7.

⁴³ SVOBODA, Mojmír, Dana KREJČÍŘOVÁ a Marie VÁGNEROVÁ. *Psychodiagnostika dětí a dospívajících*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. ISBN isbn978-80-7367-566-0.

⁴⁴ VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5.

Máme dva druhy stresu. První je Eustres. Tedy pozitivní zátěž, která může v jisté míře nabídnat jedinci podání lepších výsledků. Osoba pocítuje přívalem pozitivní energie. Další druh stresu nazýváme Distres. Jedná se o nadměrnou zátěž, která vede k poškození a možnosti vzniku onemocnění. Situace není pod kontrolou jedince a zvyšuje jeho pocitové napětí, vyvolává stres. Mohou to být právě různá nedorozumění v práci mezi kolegy, nebo s nadřízeným. Pro učitele to může být i konflikt s žáky, nebo jejich zákonnými zástupci. Učiteli nemusí být známá příčina a tím stoupá jeho pocit nejistoty. Nemůže třeba momentálně situaci nijak ovlivnit. Přichází pocit strachu, nejistoty, úzkosti, diskomfortu v dané chvíli. A tato situace může být i dlouhodobá.

Spouštěč stresu je různý. Z pravidla to bývá druh sociální, psychický, nebo fyzický. Působí na nás různé myšlenky, nevyhovující prostředí přílišné teplo, chlad, zápach. Sociální spouštěč je například nedorozumění s žákem, nebo jeho zákonným zástupcem, či vedením školy. Jedná se o diskomfortní situace, běžné v životě učitele.

Kardiologové již delší dobu poukazují na spojitost mezi cílevědomostí a různými vegetativními onemocněními. Podle výsledků výzkumu dvojice kardiologů Friedmanna & Rosenmana (1974) je riziko infarktu u tzv. typu A dvakrát vyšší než u ostatních lidí. Jako typ A označují oba lékaři jedince s vysokými ambicemi a silně vyvinutým smyslem pro povinnost, kteří se vyznačují soutěživostí, netrpělivostí, perfekcionismem a sklony k agresivitě. Spěch, vznětlivost a podrážděnost jsou pro ně typické. Později tento pojem použili psychologové pro označení jedinců závislých na práci, tzv. workoholiků. Tito lidé mají s typem A řadu společných povahových rysů. Existuje chování typu B. Kardiologové, kteří tuto klasifikaci vytvořili, hovoří v této souvislosti o pravém opaku chování A. Typ B se vyznačuje nižší mírou nepřátelského chování, agresivity, soutěživosti, a naopak větší trpělivostí, klidem a uvolněností. Lze tedy říct, že se jedná o ideální předpoklady pro účinnou ochranu před syndromem vyhoření? V zásadě ano. Ale: Trvale nízké vytížení a uvolněný přístup snižují efektivitu a produktivitu práce. V extrémním případě chování typu B – při nízké angažovanosti, iniciativě, motivaci i cílech – může dojít až k permanentní

nečinnosti a z dlouhodobého hlediska i k hluboké nespokojenosti jak v zaměstnání, tak v osobním životě, nikoli však k vyhoření.⁴⁵

6 Duševní hygiena

Je to obor, který se zabývá rozvojem a podporou duševního zdraví, prevencí duševních poruch a nemocí. Pomáhá k tomu soubor opatření a postupů, jak těchto cílů dosáhnout, například poradenství, životospráva, zdravotní výchova.⁴⁶

Duševní hygiena je věda, která stojí na rozhraní věd lékařských, psychologických a sociálních. Má velmi blízko k obecné psychologii, z níž čerpá především poznatky o osobnosti a zákonitostech její adaptace, dále úzce souvisí pedagogikou, vývojovou a klinickou psychologií. Pravidla duševní hygieny se uplatňují především jako návod k řízení a ovlivňování sama sebe a k aktivnímu přetváření svého prostředí. Duševní hygiena je určena všem, nikomu nemůže ublížit. Může se jí řídit člověk zdravý, na hranici zdraví a nemoci, i člověk nemocný, a to jak duševně, tak tělesně. Význam duševní hygieny je v prevenci somatických a psychických nemocí, v sociálních vztazích, v pracovním výkonu, subjektivní spokojenosti vyrovnaného člověka.⁴⁷

Doba, ve které žijeme je velmi zatížená na výkonnost, rychlost, výsledky. Celkově na hojnou produktivitu práce za zkrácený časový úsek. Ale učitel kromě práce má také odpočívat. Právě pro vyrovnaní sil. Je důležité nepodceňovat své zdraví. Učitelé se zabývají myšlenkami na práci i v době, kdy už mají volno. Nebo dokonce svůj volný čas věnují pracovní aktivitám. Někdo si plní zpracování podkladů na další dny. Jiný se zabývá vylepšením výuky nejrůznějšími speciálními pomůckami.

Pracovní tempo nezůstává jen ve škole, ale bohužel si mnozí učitelé berou práci domů. Logicky nenavazuje odpočinek, a to psychický a mnohdy ani fyzický. Nebo třeba začnou vynechávat své koníčky, záliby díky trávení volného času školní zátěží. Právě chronické

⁴⁵ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

⁴⁶ HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

⁴⁷ MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN 14-400-84.

zatížení, nízká či nulová relaxace mohou vyvolat stres a tím může dojít k psychickému přetížení. Z toho přichází různé zdravotní, psychosomatické neduhy. A při dlouhodobém ataku těchto přetížení, takový stav může dojít až k syndromu vyhoření. Opravdu je velmi důležité umět a nepodceňovat odpočinek, relaxování.

Pracovní zátěž je většinou chápána pouze jako určitá část celkového stresu. Ovšem pracovní zátěž učitelů je komplex specifických činitelů, zejména souhrn psychických, fyzických, sociálních, časových a dalších nároků a požadavků kladených na učitele v procesu výkonu povolání nebo v souvislosti s ním.⁴⁸

Psychická zátěž je průvodním jevem profese učitele a můžeme ji definovat jako práci vykonávanou pod časovým tlakem, spojenou s vysokými nároky v oblasti jednání a vzájemné kooperace s rizikem ohrožení zdraví jiných osob.⁴⁹

Profesní stresory v učitelském povolání se do jisté míry odlišují od stresorův jiných profesí. Za specifické stresory učitelského povolání můžeme považovat velké množství rozmanitých, často si i odporujících či nesplnitelných požadavků, jako je například tlak na odborný růst, ale ne příliš dobré podmínky pro další sebevzdělávání, malé kompetence, vysoká osobní zodpovědnost, citová zainteresovanost na výkonech žáků, udržení kázně, nepřesně stanovená doba pro plnění pracovních úkolů, častá kritika ze strany veřejnosti, relativní izolace od ostatních dospělých.⁵⁰

Identifikace zdrojů pracovní zátěže učitelů z různých druhů škol základních, středních, vysokých. Dle K. Paulíka

Pro výzkum byl sestaven seznam čtyřiceti běžných zátěžových situací představujících zdroj pracovních stresů učitelů. Respondenti (celkem 520 učitelů) měli za úkol na dvou škálách

⁴⁸ PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 7.vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-262-0403-9.

⁴⁹ VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. Brno: Paido, 2004. ISBN 8073150824.

⁵⁰ MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN. *Učitel a stres*. Brno: Masarykova univerzita, 1992. ISBN 8021005211.

vyjádřit jednak četnost výskytu každé zátěžové situace, jednak intenzitu pocíťované zátěže plynoucí z dané situace. Bylo zjištěno 10 okruhů zátěžových situací učitelů.⁵¹

6.1 Zátěžové situace pro duševní hygienu

10 okruhů zátěžových situací učitelů
1. Nízká společenská prestiž
2. Neodpovídající plat
3. Podřizování se administrativě, se kterou často nesouhlasí
4. Nedostatek času pro odpočinek a relaxaci
5. učení ve třídách s velmi nízkou úrovní žáků
6. Nedostatečná spolupráce s rodiči
7. Špatné postoje žáků k práci
8. nedostatek pomůcek a potřeb pro vyučování
9. Špatné chování žáků
10. učení ve třídách s velkým počtem žáků

52

⁵¹ PAULÍK, Karel. *Psychologické aspekty pracovní spokojenosti učitelů*. Ostrava: Ostravská univerzita, 1999. ISBN 8070425504.

⁵² Tamtéž

6.1.1 Členění zátěže v práci učitele

<u>Členění zátěžových faktorů dle Chrise Kyriacoua</u>
1. Žáci se špatnými postoji a motivací k práci
2. Žáci, kteří vyrušují, a všeobecná nedisciplinovanost žáků ve třídě
3. Časté změny vzdělávacích projektů a organizace školy
4. Špatné provozní podmínky (stav, vybavení budov a tříd, financování provozu škol), včetně osobních vyhlídek na zlepšení postavení
5. Časový tlak
6. Konflikty s kolegy
7. Pocit, že společnost nedoceňuje práci učitele

53

⁵³ KYRIACOU, Chris. *Klíčové dovednosti učitele*. 4. vydání. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0052-9.

V. Holeček stanovil sedm stresorů, které jsou v pořadí vyskytujících se od nejčastějšího po méně časté.

1. Pracovní přetížení učitelů a učitelek (časové tlaky, nahromadění úkolů, časová tíseň, krátké přestávky, nadbytečná administrativa)

2. Vedení školy nadřízenými orgány (nejen konkrétní vedení dané školy, ale i ostatní nadřízené orgány, jejich neadekvátní hodnocení a nepřiměřené požadavky)

3. Problémoví žáci, děti s poruchami chování a učení, nespolupracující žáci, žáci mající špatný postoj k motivaci ke školní práci, nedisciplinovanost)

4. Neuspokojená potřeba seberealizace (špatné podmínky pro zlepšení postavení v práci, nedocení učitele společností)

5. Problémoví rodiče (příliš agresivní, nekritičtí ke svým dětem, vyhrožující učitelům policií, soudy apod.)

6. Nevyhovující pracovní prostředí školy (špatné vybavení budov, nevhodné pomůcky)

7. Problémoví kolegové (mající mezi sebou konflikty, neposkytující adekvátní podporu, možný výskyt alkoholismu)

54

Určitým velmi podstatným stresorem pro učitele, nejen začínající, ale i zkušené kolegy je nepřizpůsobivé, drzé chování žáků k učitelům, jako k člověku a autoritě. Nynější doba si dovoluje žákům až drzí vztah ke svému učitelovi. Není to otázka podle mě jen o tom, jakou si učitel nastaví hranici, nebo jak je zkušený. Jistě to také hraje roli, ale mám na mysli vztah žáka k učitelovi, který býval v dřívějších dobách, kdy měli žáci respekt z učitele, z dospělé osoby, z rodičů. V dnešní době je tento vztah mnohdy velmi rozvolněn a žáci si dovolí mnohdy až moc k učitelovi. A na své chování nedostanou adekvátní zpětnou vazbu, takže to mohou brát jako normu.

⁵⁴ HOLEČEK, Václav. *Aplikovaná psychologie pro učitele I*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2001. ISBN 80-7082-739-4.

6.2 Přehled rizikových faktorů a odpovídajících protipatření

Vysoká pracovní zátěž	zvyšovat schopnost nést zátěž prostřednictvím kondičního cvičení, vyváženosti a využitím podpory okolí zmírnit zátěž – pohovořit s nadřízenými, používat zavedené modely pracovní doby nebo změnit pracovní náplň změnit pracovní pozici, dát výpověď
Nedostatek samostatnosti	pohovořit s nadřízenými změnit pracovní pozici, dát výpověď
Nedostatek uznání	pohovořit s nadřízenými změnit pracovní pozici, dát výpověď
Špatný kolektiv	pohovořit s kolegy, iniciovat změny navrhnout supervizi nad pracovní skupinou
Nespravedlnost	pohovořit s nadřízenými změnit pracovní pozici, dát výpověď
Konflikt hodnot	změnit pracovní pozici, dát výpověď
Sebepoškozující vzorce chování	změnit přístup časový management
Motivátory	změnit přístup
Nízká odolnost	posilovat odolnost vůči zátěži prostřednictvím kondičního cvičení, sociální opory, vyváženosti, časového managementu

55

⁵⁵ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

6.3 Relaxační cvičení pro posílení duševní hygieny

Cvičení 1

Technika pro učitele, aby bral věci s nadhledem

Představte si, že jste antropolog, který přiletěl na Zemi z Marsu. Tam žádný syndrom vyhoření neznají. Ze své observatoře pozorujete pozemšťany a snažíte se jim lépe porozumět. Už jste si všimli, že mnoho lidí se přetěžuje a nabírá si víc povinností, než je schopno zvládnout. Nyní se zaměřte na člověka, který právě studuje tuto knihu. Sledujete ho nezúčastněně z velké dálky a děláte si poznámky: Kde bydlí? Jaké jsou jeho životní poměry? Kdy se chová rozporupně? Kdy se příliš zatěžuje? Kdy se neumí vymežit a nechává se využívat? Po nějaké době musíte výsledky svého pozorování přednést před radou starších a nepochopitelné jednání této pozemské bytosti objasnit. Ačkoli to z vaší marťanské perspektivy není zcela možné, pokuste se ostatním odpovědět na otázku: Proč se lidé takhle chovají? Co myslíte?

Jedná se o první krok k tomu, abyste se vymanili ze svých starých zvyklostí.

56

Cvičení 2

Změňte své hledisko

Zkuste si představit, že letíte balónem a čtenáře této knihy pozorujete dalekohledem. Nebo můžete být horolezcem, který se dívá z vysoké hory do údolí, kde se náš hlavní protagonista potýká s každodenními starostmi.

57

⁵⁶ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

⁵⁷ tamtéž

Cvičení 3

Rozhovor s přítelem/přítečkyní

Když se setkáte s člověkem, jemuž důvěřujete, naznačte hned na začátku, že od něj potřebujete poradit. Celou dobu se držte daného tématu. Popište svou momentální situaci a zeptejte se na jeho názor: „Co bys na mém místě dělal ty?“ Nejprve ho vyslechněte, aniž byste se ospravedlňovali, a nechte si to do druhého dne projít hlavou. Popřemýšlejte, zda jsou jeho návrhy smysluplné a zda jste schopni je uskutečnit. Pokud se názor vašeho důvěrníka zcela rozchází s vaším dosavadním přesvědčením, měli byste pravděpodobně něco změnit.

Výše uvedená cvičení slouží především k získání vnitřního odstup. Někdy je však důležité uniknout z daného prostředí i fyzicky. Pokuste se tedy od ohniska konfliktu získat odstup, abyste mohli nad svou současnou situací přemýšlet a rozmyslet se, co dál.

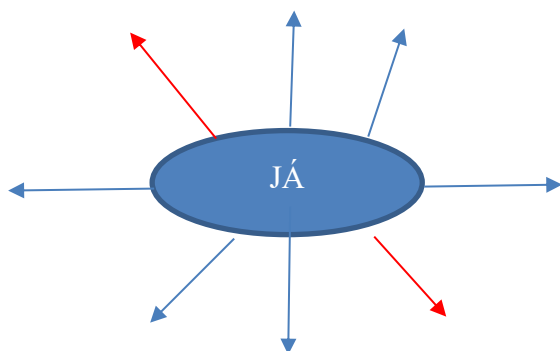
Odjeďte minimálně na týden pryč. Využijte volného času sami pro sebe a proveďte v sobě důkladnou inventuru. Před ničím neutíkejte, soustřeďte se na daný problém.⁵⁸

6.4 Technika Zmapujte svůj svět⁵⁹

⁵⁸ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

⁵⁹ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

Technika Zmapujte svůj stres



Veźměte si tužku a papír a doprostřed nakreslete sebe jako kruh, 8 šipek kolem něj rozmístěte jednotlivé „dobré“ a „špatné“ vlivy (označte je heslovitě), zloděje energie k sobě připojte modrou šipkou a dárce červenou šipkou.⁶⁰

Zásadní je umět rozlišit, co nám energii ubírá a co dodává. Pokud byste napsali například „práce“, bylo by to příliš vágní. Musíte jednoznačně určit, co je na vaší práci tak těžké – například „nedostatek času“, „nadřizovaný Mach“ anebo „nespravedlivé rozdělení úkolů“. Někdy dokonce ani „nadřizovaný Mach“ není dostačující – je třeba být konkrétní a popsat, čím přesně vás tento člověk rozčiluje, například „nepřesné zadávání pracovních úkolů“. Je důležité být konkrétní, neboť jinak by byl váš diagram příliš nejasný a obecný. Nepište proto jen „rodina“, ale pro každého jejího člena vytvořte samostatnou bublinu. U některých ovlivňujících faktorů, jako např. u rodinných příslušníků, mívají postižení zdvojenou čáru. Chtějí tím naznačit, že na jednu stranu se o příbuzného musejí starat, což je vyčerpává, ovšem na druhou stranu ho mají rádi a péče o něj je pro ně v jistém smyslu přínosem. Totéž platí i o dětech. Jsou zdrojem radosti, ale současně nás jejich výchova stojí spoustu sil.

⁶⁰ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

To víme všichni. Je-li vyhoření ve vašem případě spíše soukromé povahy a podílejí-li se na jeho vzniku problémy s dětmi, nakreslete mezi vámi a jimi nejprve plnou čáru, která vyjadřuje vaši lásku k nim a náklonnost, a poté čáru přerušovanou, jež znázorňuje to, co vás na jejich výchově zmáhá, např. drogová závislost či hyperkinetické poruchy (ADHD)⁶¹

6.4.1 Posilujte své zdroje energie

Měli byste si určit cíle také v souvislosti s tím, co vám energii dává (osobní zdroje). Posilujte je a věnujte jim dostatečný prostor. Tím udržíte váš energetický příjem a výdej v rovnováze. Zkuste se například vrátit ke starým koníčkům, jež jste poslední dobou zanedbávali. Pokud jste dříve chodili do sboru, začněte znovu zpívat. Je to jedna z možností, jak se odreagovat a zažít po čase opět něco příjemného.⁶²

6.5 Relaxace a cvičení

Nyní se dostáváme k důležitému bodu, který je pro jedince, jemuž hrozí vyhoření – nezávisle na jeho individuálních cílech – cílem povinným. Jedno z vysvětlení vzniku syndromu vyhasnutí vychází z poznatku, že řada lidí odmítá navzdory trvalým neúspěchům slevit ze svých nesmyslně vysokých požadavků. Člověk, který se dlouhodobě snaží dosáhnout něčeho, co zcela přesahuje jeho síly a čemu nepřejí ani momentální okolnosti, na sebe klade přehnané nároky a zvyšuje tím u sebe riziko vzniku burnout syndromu. Je tedy nezbytné vrátit se nohama zpátky na zem a zklidnit se. Existuje pro to termín „zpomalení“. Tento prvořadý cíl – dosáhnout uvolnění a klidu – by si měli vzít k srdci především ti, kdo nadále pokračují v jízdě na vysoké obrátky a mají štěstí, neboť je doposud nepostihlo totální vyčerpání. V jejich případě jde zatím ještě o preventivní opatření. Zatím!

⁶¹ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

⁶² tamtéž

6.5.1 Relaxační metody

V zásadě existuje šest typů relaxace: autogenní trénink podle Schultze, uvolnění svalů podle Jacobsona, asijské techniky jako jóga, Tai chi, Čchi-kung, (auto)hypnóza, (nenáboženská) meditace, tzv. bdělé snění, biofeedback, neboli biologická zpětná vazba.⁶³

6.5.2 Účinky pravidelné relaxace

• afektivní indiference, což není nic jiného než klid a vyrovnanost,
• duševní svěžest, • zvýšení prahu vnímání,
• snížení svalového tonusu (napětí),
• snížení reflexní činnosti,
• rozšíření cév (a následně pocit tepla),
• snížení tepové frekvence,
• snížení krevního tlaku,
• snížení dechové frekvence,
• pravidelnost dechových cyklů,
• snížení spotřeby kyslíku,
• změna aktivity mozkových vln (EEG)
• zvýšení měrného elektrického odporu kůže.

Stav osobní spokojenosti se odráží v náš životní prospěch. Výsledný efekt positivity je znatelný v pracovních podmínkách. Učitel komunikuje s kolegy, žáky, rodiči, pedagogickými i nepedagogickými pracovníky. Komunikace probíhá verbální i neverbální formou, a to nejen ve škole, ale také v rodině. Osobní wellbeing neboli pohoda se projevuje na tělesném zdraví každého z nás. Lidé s osobní pohodou jsou v práci výkonnější a obráceně, pracovní prostředí je prvek pro osobní pohodu.

⁶³ Tamtéž

Pracovat s duševní hygienou je důležité nejen pro učitele. Spokojený člověk je více motivován, dosahuje lepších výsledků. Ovšem náročné životní situace nelze přehlížet, ani eliminovat. Je třeba s nimi umět pracovat a řešit je.

7 Prevence syndromu vyhoření

Prevence a duševní hygiena je vhodným nástrojem oproti syndromu vyhoření. Prevence představuje i různé meditační a relaxační techniky, které jsou vhodné ke snížení napětí a s tím spojeného stresu. Prevence je hledání způsobu, jak syndromu vyhoření předcházet. Smysluplnost pomáhá zvládat nejen obtíže, ale i samotný stres, depresi a burnout syndrom.⁶⁴

Prevence může začínat u učitele například výpiskem bodů, které považuje za bariéry v pracovním životě. Záměr nalézt cestu k cíli, tedy překlenout vypsání překážky je možné zvládnout s pomocí objevení činností, které budou v pozitivním smyslu vyvažovat energii a sílu. Činnosti je třeba důkladně promyslet a naplánovat.

Prevence syndromu vyhoření je ztotožnění s tím, že učitelství je těžké povolání. Je třeba být realistou a nebrat si věci úplně osobně. Práce má své hranice, není to naše jediné životní poslání. Jsme důležití, ale jsme nahraditelní. Toto vědomí řadu učitelů ochraňuje. Důležitá je sebereflexe. To je nástroj, který nám umožňuje nahlédnout naše chování i motivy. Dá se trénovat. Je třeba si nastavit profesní hranice. Vědomí a ochrana vlastních hranic jako protektivní faktor. Zdravě nastavené hranice z hlediska času, prostoru a obsahu komunikace jsou jedním z výrazných ochranných faktorů proti rozvoji syndromu vyhoření. Hranice ze strany školy může vypadat v komunikaci s rodiči takto. Učitelé odpovídají na e-maily rodičů do tří pracovních dní a pouze ve své pracovní době od 7:30 do 16:00. Nejde dohledat soukromá čísla učitelů, jsou k zastížení pouze v konzultačních hodinách ve škole. Učitelé umí reagovat na rodiče, které potkají mimo školu a kteří se začnou ptát na své problematice

⁶⁴ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Praha: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3.

dítě. Učitel odvětlí: „Dobrý den, promiňte ráda se vám budu věnovat, prosím přijďte zítra do školy v 7:30. Pokud se rodič bude dále dožadovat komunikace.

Učitel vysvětlí situaci slovy:

„Víte, abych se vám mohl adekvátně věnovat, potřebujeme klid a podklady. To tady nemáme. Přijďte do školy. Děkuji.“⁶⁵

7.1 Preventivní doporučení

Organizace práce a úprava pracovních podmínek.
<i>Doporučení</i>
1. Vytvoření si privátního prostředí, kde má jedinec klid a může být sám se sebou
2. Zamezení hluku
3. Zajištění adekvátního osvětlení
4. Zajištění ideální teploty
5. Zabrnění neustálému vyrušování spolupracovníky, telefonáty
6. Péče o vlastní fyzickou pohodu
7. Vytvoření prostoru pro minutu hlubokého dýchání
Prevence formou budování kvalitních vztahů s kolegy.
<i>Rekapitulace na osobní úrovni.</i>
1. Vytvořme si pořadí důležitosti.
2. Vyhněme se stresu.
3. Naučme se vypnout.
4. Pohybujme se, cvičme

⁶⁵ SMETÁČKOVÁ, Irena, Stanislav ŠTĚCH, Ida VIKTOROVÁ, Veronika Pavlas MARTANOVÁ, Anna PÁCHOVÁ a Veronika FRANCOVÁ. *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1668-1.

5. Pěstujme své vztahy s druhými lidmi, vyhledávejme zpětnou vazbu
6. Dbejme na správnou výživu
7. Naučme se relaxovat

66

7.2 Postup při vzniklém syndromu vyhoření

<i>První pomoc sestává z následujících kroků, které zahrnují pomoc sobě samému a pomoc zvenčí.</i>
1. Pojmenujte si co se děje. Sepište to. Stanovte si priority.
2. Rozhodněte se situaci řešit. Myslete na sebe.
3. Promluvte si s kolegy, zajděte za vedením či školním psychologem.
4. Mluvte se svými blízkými. Požádejte o pomoc.
5. Vyhledejte lékaře či jiného odborníka, vezměte si zdravotní volno.
6. Zvažte, zda chcete ve stávajícím zaměstnání zůstat.

67

⁶⁶ SMETÁČKOVÁ, Irena, Stanislav ŠTĚCH, Ida VIKTOROVÁ, Veronika Pavlas MARTANOVÁ, Anna PÁCHOVÁ a Veronika FRANCOVÁ. *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1668-1.

⁶⁷ SMETÁČKOVÁ, Irena, Stanislav ŠTĚCH, Ida VIKTOROVÁ, Veronika Pavlas MARTANOVÁ, Anna PÁCHOVÁ a Veronika FRANCOVÁ. *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1668-1.

7.2.1 Určení cíle

Při klasifikaci životních událostí na základě jejich energetické náročnosti narazíte na více podobných nedořešených záležitostí. Projděte si jednu po druhé a ke každé si stanovte cíl. Buď se budete chtít ihned poprat s tou největší překážkou, nebo začnete něčím méně závažným. Pokud se vám totiž podaří odklidit z cesty několik drobnějších problémů, může vám to dodat chuť a energii do boje s těmi zásadními. A naopak – zvládnout nejprve těžký úkol může být velmi osvobozující, neboť v porovnání s ním nám pak menší konflikty nepřipadají tolik významné. Posilujte své zdroje energie. Měli byste si určit cíle také v souvislosti s tím, co vám energii dává (osobní zdroje). Posilujte je a věnujte jim dostatečný prostor. Tím udržíte váš energetický příjem a výdej v rovnováze.

Zkuste se například vrátit ke starým koníčkům, jež jste poslední dobou zanedbávali. Pokud jste dříve chodili do sboru, začněte znovu zpívat. Je to jedna z možností, jak se odreagovat a zažít po čase opět něco příjemného.

7.2.2 Jak správně formulovat cíle

Budete-li se při sestavování plánů řídit několika osvědčenými pravidly, zvýšíte své šance na úspěch. Formulujte pozitivně! Když řeknete „nechci mít syndrom vyhoření“, „nechci se už starat o babičku“ nebo „nechci už dělat svou práci“, není to žádný cíl. Vyhněte se srovnáním – zapomeňte tedy na „chtěl bych být zase takový jako dřív“ anebo „...tak šťastný jako XY“. Dbejte na to, aby vaše vyjádření obsahovala směřování k určitému cíli a nikoli cestu od něčeho někam.⁶⁸

Dalšími velmi důležitými prvky při prevenci proti vyhoření je předcházení stresu v zaměstnání za pomoci organizace. Upřesnění a ujasnění si pozic a úkolů je prvním krokem ke správné organizaci pracovního režimu. Aby na pracovišti nedocházelo k nerovnostem mezi zadaným úkolem a možnostmi jeho plnění, musí se dbát na přiměřenost těchto požadavků. Například je-li na zadanou práci více času, realizace je možná za pomoci více

⁶⁸ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

vhodných řešení, což velmi pomáhá k prevenci stresových situací. V takových případech nejde o přetěžování lidí z důvodu omezeného času na splnění úkolu.⁶⁹

K organizaci v práci patří i vhodná úprava pracovních podmínek jako prevence proti vyhoření. Pro pracovníky, kteří jsou fyzicky, duševně i citově zatíženi, je důležitý krátkodobý odpočinek. Ten by měla zajistit samostatná místnost někde v ústraní, kde by měli čas na oddech. Může to být i krátká dovolená, jako prostředek proti nadměrnému vyčerpání. Pracovní porady a školení také slouží jako obohacení denní práce i jako předcházení proti jednotvárnosti. Pracovníci, jsou také často zahlceni administrativní prací, či složitými pracovními postupy. Doba, kterou tráví těmito papírovými úkony, by měla být omezena na minimum za použití jednoznačných a jednotných postupů, kterými se denně, aby neupadli do stereotypu.⁷⁰

Důsledek nerovnováhy očekávání a reality je možné ponížit přijmutím postupů hodnocení stresogenních situací a s tím souvisí zvládání stresu a jeho strategie. Může to být jedna z cest.

Abychom mohli účinně bojovat proti stresu, naše snahy by se měly týkat jak psychické, tak fyzické úrovně. Výzkumy zabývající se vlivem pohybu na zvládání stresu ukázaly, že pravidelný pohyb se pozitivně projevuje na duševním zdraví i osobní pohodě. McAuley a kol. (1994) zkoumali vliv pravidelné pohybové aktivity právě na osobní pohodu u dospělé populace. Dospěli k názoru, že osobní pohoda signifikantně zvyšuje pocit osobní pohody a tento stav přetrvává až 6 měsíců.⁷¹

⁶⁹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Praha: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3.

⁷⁰ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Praha: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3.

⁷¹ ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2021]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-472-5.

7.2.3 Strategie učitelů

Kyriacou dělení individuální zvládací strategie učitelů

1. Přímé aktivní techniky – do této skupiny patří vše, co učitel dělá, aby eliminoval zdroje stresu. První krok spočívá v uvědomění si samotných zdrojů stresu. Poté je vyvinuta aktivita, která buď vede ke zvládnutí zátěže, nebo k jejímu úplnému odstranění. Pro tyto techniky je nutné například efektivnější organizování, získávání nových vědomostí či pracovních schopností.

2. Paliativní techniky – zaměřují se na snižování pocitu stresu, který se objeví. Rozlišujeme dva druhy: a) mentální – jsou založené na změně hodnocení stresující situace, b) fyzické – takové aktivity, které pomáhají učitelům získat a udržet si schopnost relaxovat.

Zmíněný autor doporučuje učitelům, aby se snažili rozpoznat problémy co nejdříve, rozvíjeli dovednosti pro vyrovnávání se s pracovními povinnostmi, především v oblasti organizace a řízení, zjistili vlastní podíl na vzniku stresových situací, neztráceli humor, nadhled a vědomí širších souvislostí, odpoutali se od přílišného citového a osobního angažování se, vytvářeli realistická očekávání výkonů, a to jak vlastních, tak i okolí, sdíleli obavy a starosti se svým okolím, udržovali rovnováhu mezi prací ve škole a soukromým životem.⁷²

Jaro Křivohlavý doporučuje interní a externí metody a postupy prevence. Mezi interní postupy řadí: neklást na sebe nespílitelné nároky, aktivně rozvíjet pozitivní myšlení, stanovit si priority, hledat smysl života. K externím postupům dle něho náleží: sociální opora, zlepšení klimatu organizace a úprava pracovního prostředí.⁷³

Míra odolnosti vůči zátěžím závisí na vrozených předpokladech, dále na dosažené vývojové úrovni, ale také na individuálních zkušenostech a celkovém aktuálním stavu jedince.

⁷² ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2021]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-472-5.

⁷³ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 978-80-7367-568-4.

V případě, že zátěž překročí míru frustrační tolerance jedince, nastupují různé způsoby obrany, které jedinec využívá k tomu, aby opět dosáhl duševní rovnováhy.

Existují různé způsoby, jak se vyrovnávat se zátěžovými způsoby. Nejčastějšími z nich jsou obranné reakce. Obecná míra odolnosti vůči všem zátěžovým situacím se označuje jako frustrační tolerance. Míra naší odolnosti je závislá jednak na vrozených předpokladech vůči zátěži a závisí také na vrozených předpokladech, dále na dosažení vývojové úrovně, ale také na individuálních zkušenostech a celkovém stavu jedince. V případě, že zátěž překročí míru naší vlastní frustrační tolerance, nastupují na scénu různé způsoby obrany, které sociální pracovník využívá k opětovnému dosažení duševní rovnováhy.

7.3 Způsoby vyrovnání se zátěžovou situací

Nejčastější způsoby, jak se vyrovnat se zátěžovými situacemi, jsou obranné reakce, jako například:

- Útok jako aktivní varianta obrany. Sociální pracovník se snaží s ohrožující a nepřijatelnou situací bojovat. Člověk může zaútočit přímo nebo si vyhledá náhradní objekt, případně člověka.

- Agrese se týká verbálních i neverbálních projevů násilí vůči sobě i ostatním klientům. Nejčastějšími verbálními projevy jsou obviňování i sebeobviňování, včetně sebevražedných tendencí, porušování sociálních norem mezi lidmi a omezování či poškozování lidí, jedná se o negativní 20 projevů. Socializovaná varianta agrese má charakter asertivity, kterou řadíme mezi pozitivní projevy.

- Únik – jedná se o opačnou variantu řešení než útok či agrese, je to tendence utíkat ze situace, která nám připadá neřešitelná. Mezi únik můžeme zařadit i přenášení odpovědnosti na jiného

74

⁷⁴ JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1.

7.4 Postup řešení životních situací v životě učitele

Rozhodující význam při řešení životních situací
1. má aktivní přístup k životu, jedná se o naši schopnost tvrdě a usilovně bojovat vlastními silami se všemi obtížemi, které nás v životě potkají. Aktivní přístup zahrnuje následující zásady: 1. Otevřenost tomu, co se kolem nás děje, snaha pochopit veškeré události v okolí jako smysluplné a zajímavé.
2. Nebát se změn, přijímat je jako něco běžného a přirozeného. Považovat je za příležitost k ukázání toho, co dovedeme.
3. Nebýt pasivní při setkání se stresujícími životními událostmi, ale aktivně hledat způsoby či kroky, jak situaci čelit, podniknout protiaksi.
4. Musíme počítat se stresujícími situacemi, uvědomit si, že tyto situace k dnešnímu světu patří a nevyhneme se jim.
5. Naučit se izolovat stres od ostatních životních aktivit, například nechat pracovní starosti za dveřmi kanceláře nebo naopak nenosit do zaměstnání své osobní starosti.
6. Pěstovat dobré a hojné vztahy s ostatními. Pevní zakotvení ve vztazích s druhými lidmi a dobré sociální zázemí nám pomáhá při zvládnutí stresu. Pocit podpory ze strany našich blízkých nám pomáhá se lépe vyrovnat s životními těžkostmi.
7. Vytvoření příznivého prostředí kolem sebe, zaměřit se na náš zdroj stresu, najít si uspokojující práci, aktivně řešit průběžné problémy.
8. Osvojit si zdravý životní styl, aktivní odpovědnost za naše zdraví a aktivní přístup k životu jsou spojeny s dostatkem spánku, dodržováním životosprávy a dostatkem pohybové aktivity, a to s vyloučením nežádoucích návyků (alkohol, kouření a jiné závislosti)

75

⁷⁵ KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.

8 Praktická část

9 Orientační dotazníková šetření

K šetření jsem si zvolila orientační dotazníkové šetření. Které má více částí. První část je kvantitativní orientační šetření, které je zaměřeno u učitelů na zjištění jejich pracovní zátěže, míru pracovního uspokojení, informovanosti o syndromu, osobní pocitech učitelů, rodinný stav, využití relaxace a odpočinku. Záměrem je zjistit, zda učitelé mají poznatky o syndromu vyhoření, jaké jsou jejich osobní pocity, jak dovedou skloubit pracovní a rodinné záležitosti, zda využívají možnosti odpočinku a relaxace. Jaké je fyzické, psychické a emocionální vyčerpání u učitelů.

Orientační dotazníkové šetření ČÁST 2 A), B)

Toto šetření bylo převzaté od *Křivohlavý, J. (1998). Jak neztratit nadšení.*⁷⁶

Druhá část 2 A) je zaměřena hlouběji na kolegiální vztahy a vlastní osobní pocity učitelů.

Pro následující druhou část 2. B) jsem zvolila šetření, kde mě zajímalo, zda probíhají formy prevence na tomto školském zařízení.

⁷⁶ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. ISBN 8071695513.

9.1.1 Vyhodnocení orientačního šetření číslo 1

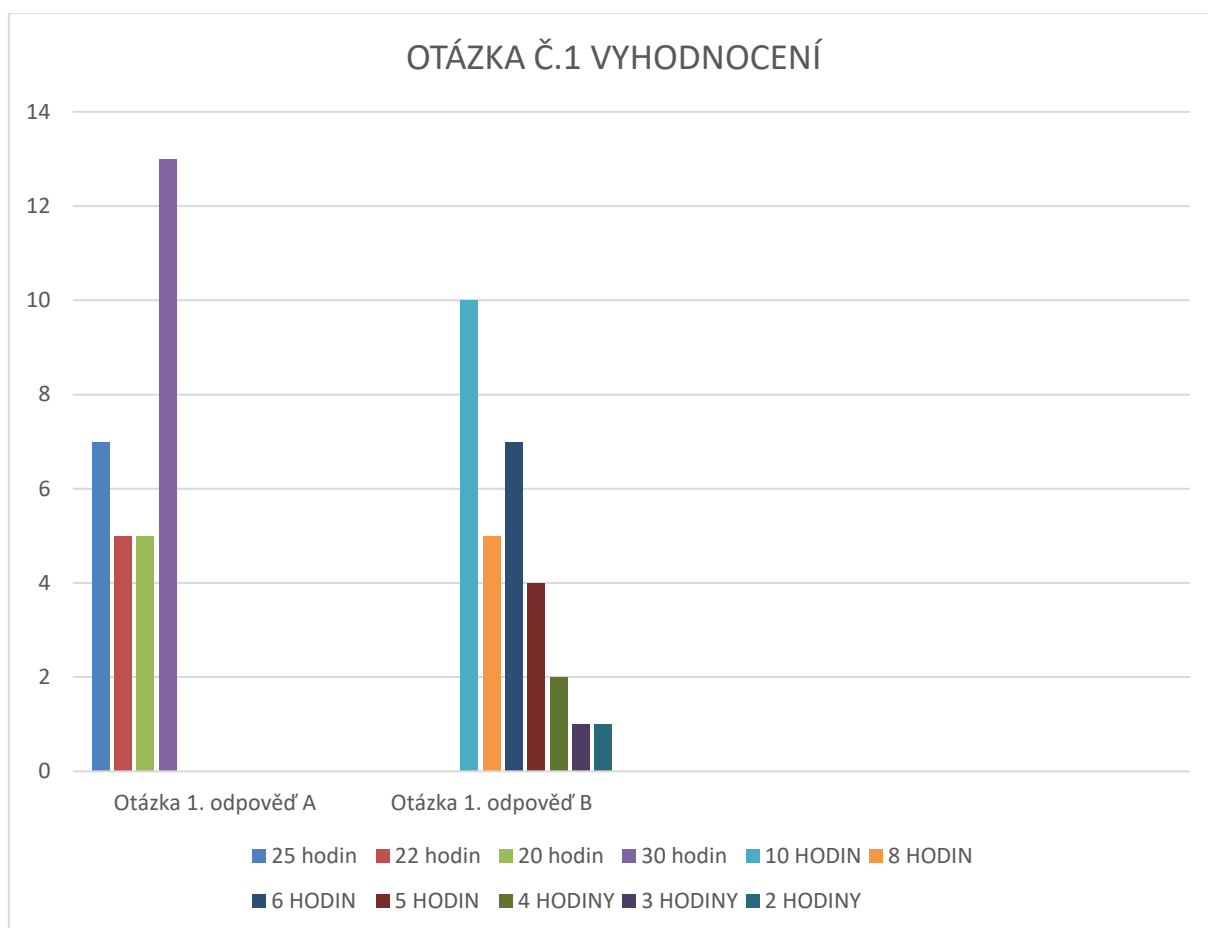
1. Napište počet hodin, který týdně (po- pá) trávíte tyto aktivity.

a) práce:

b) volnočasové aktivity:

Počet

lidí

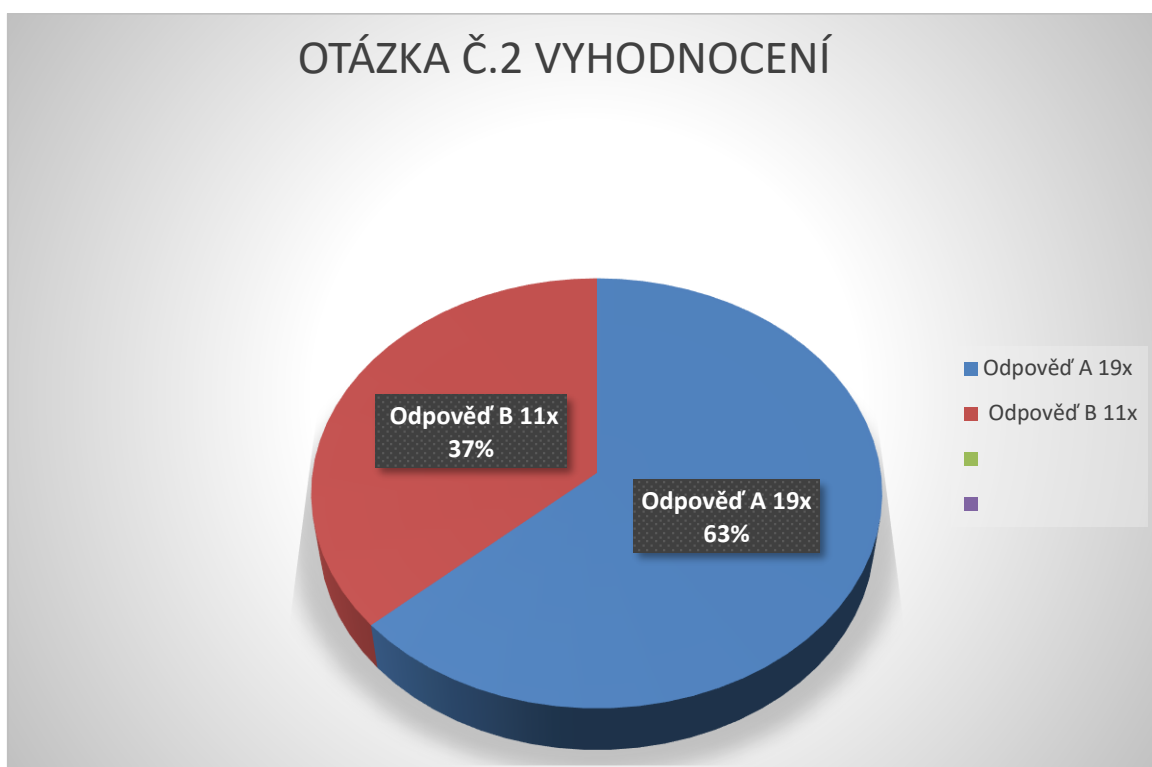


Počet hodin

2.Zakroužkujte, jaké jste pohlaví.

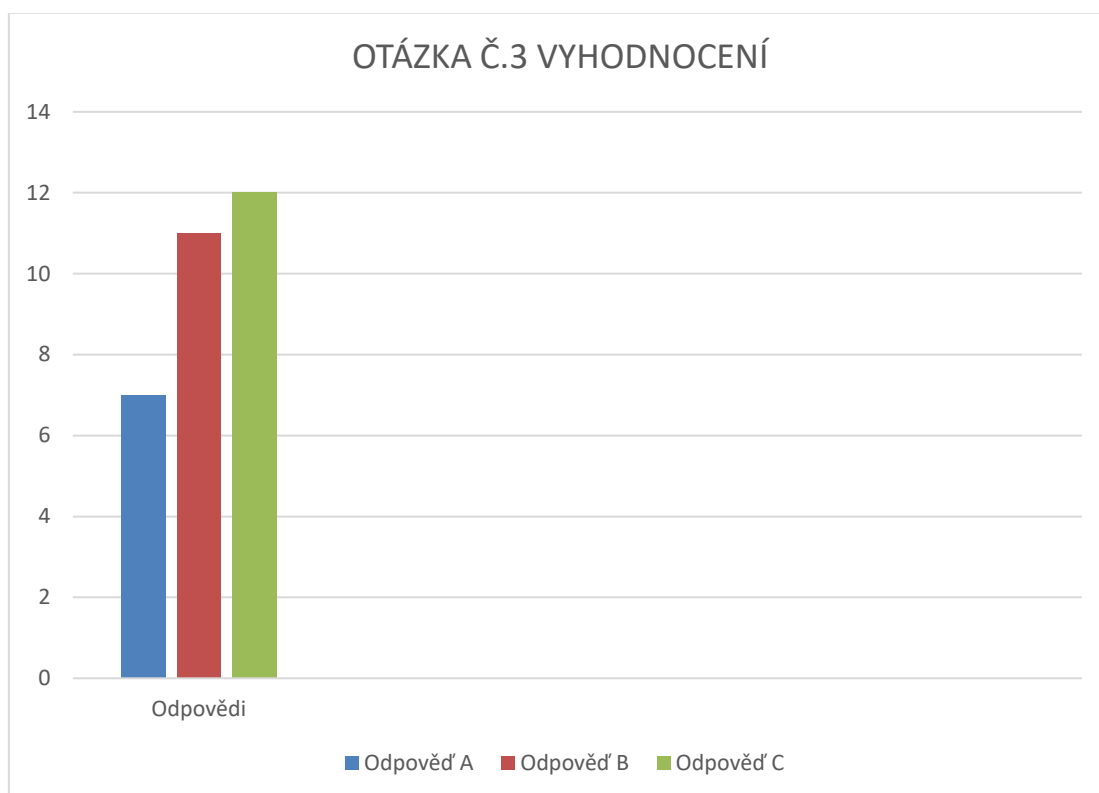
a) žena

b) muž



3. Trpíte poruchami spánku?

- a) ano
- b) ne
- c) občas



4. Jaká je Vaše délka praxe ve školství?

a) méně než 5 let

b) 5-10 let

c) více než 10 let

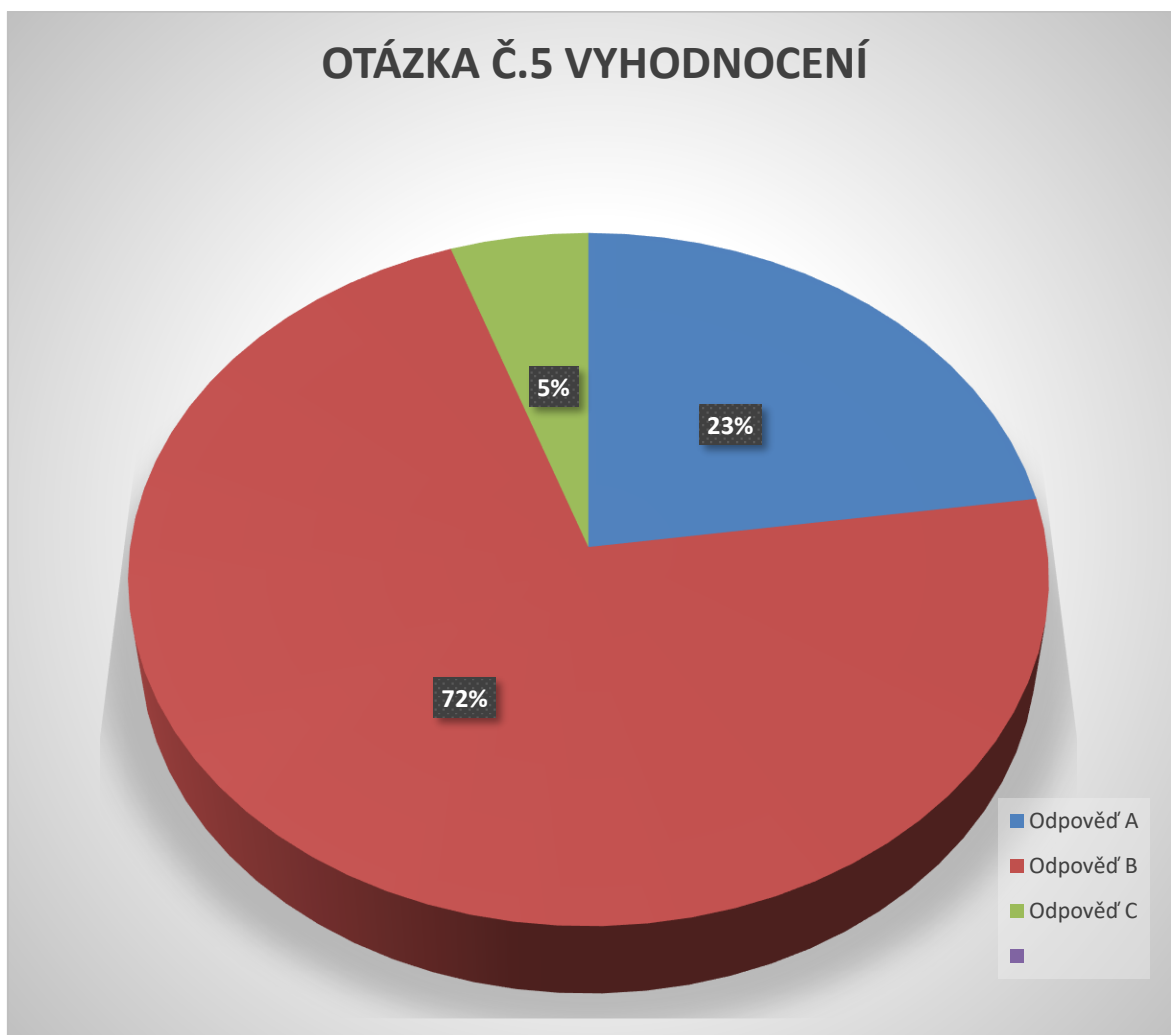


5. Rodinný stav

a) svobodná/ svobodný

b) vdaná/ ženatý

c) rozvedená/ rozvedený



6. Přináší Vám práce sebeuspokojení?

a) ano

b) ne

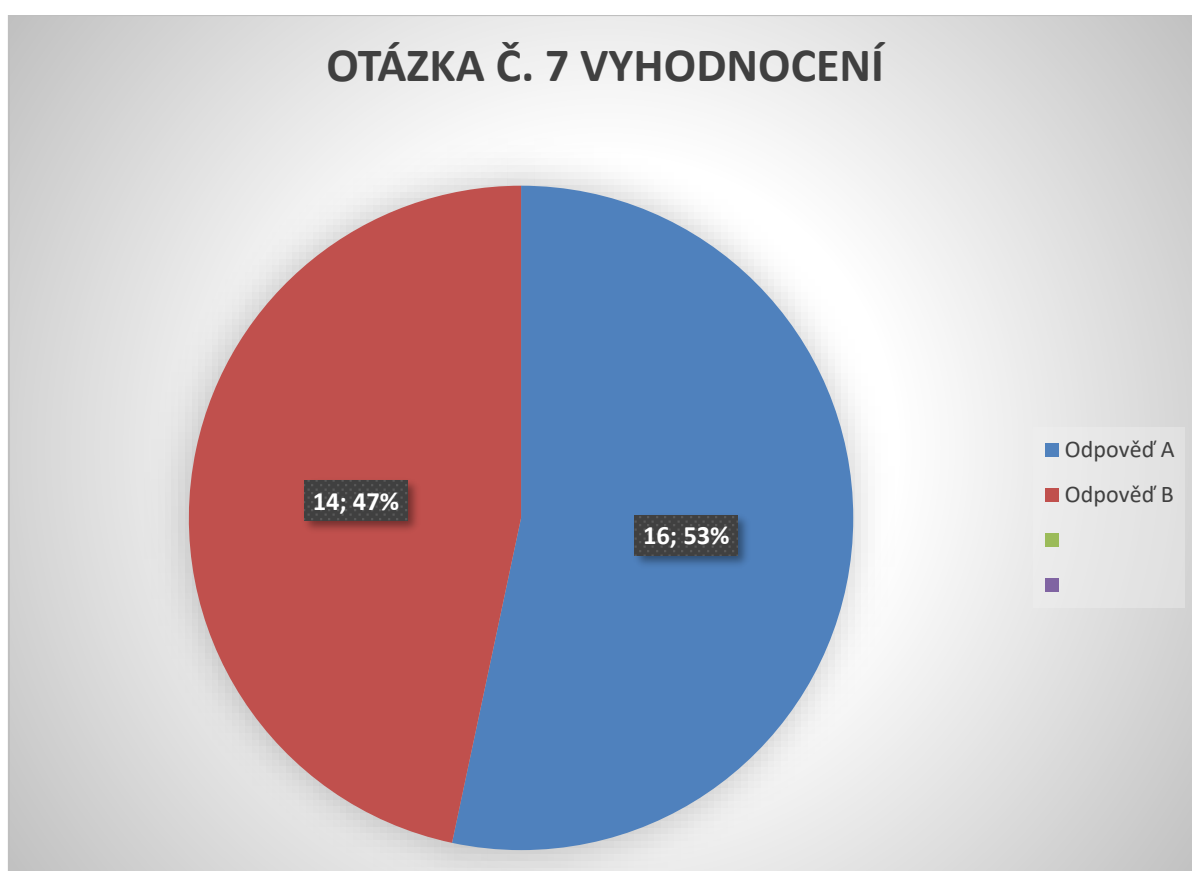
Počet lidí



7.Máte zdravotní obtíže?

a) ano

b) ne

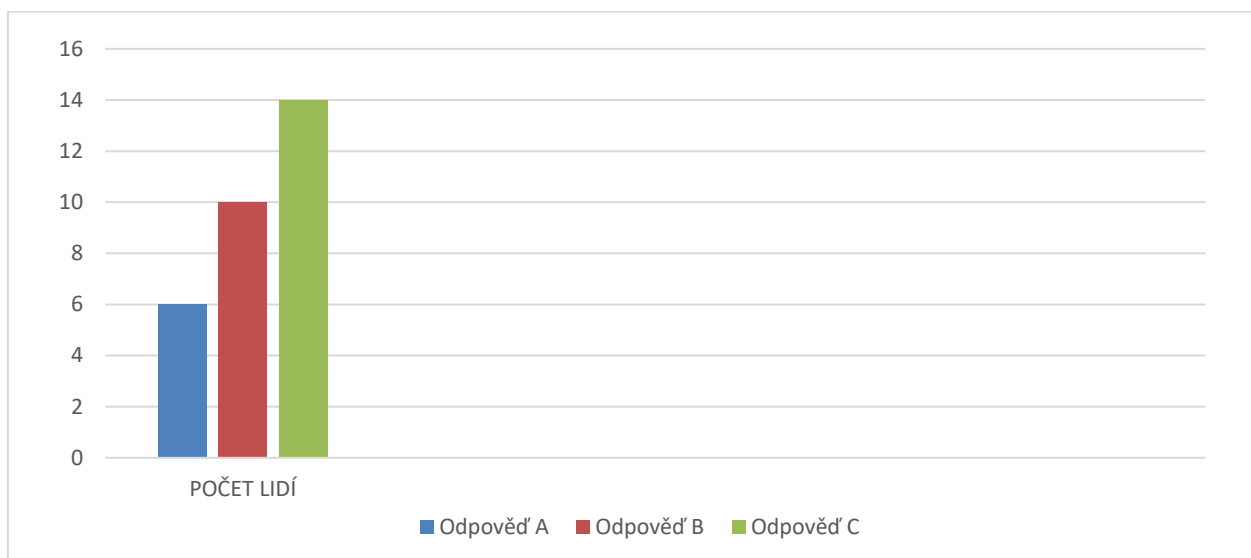


8.Máte pocit, že pracujete více než ostatní?

a) ano

b) ne

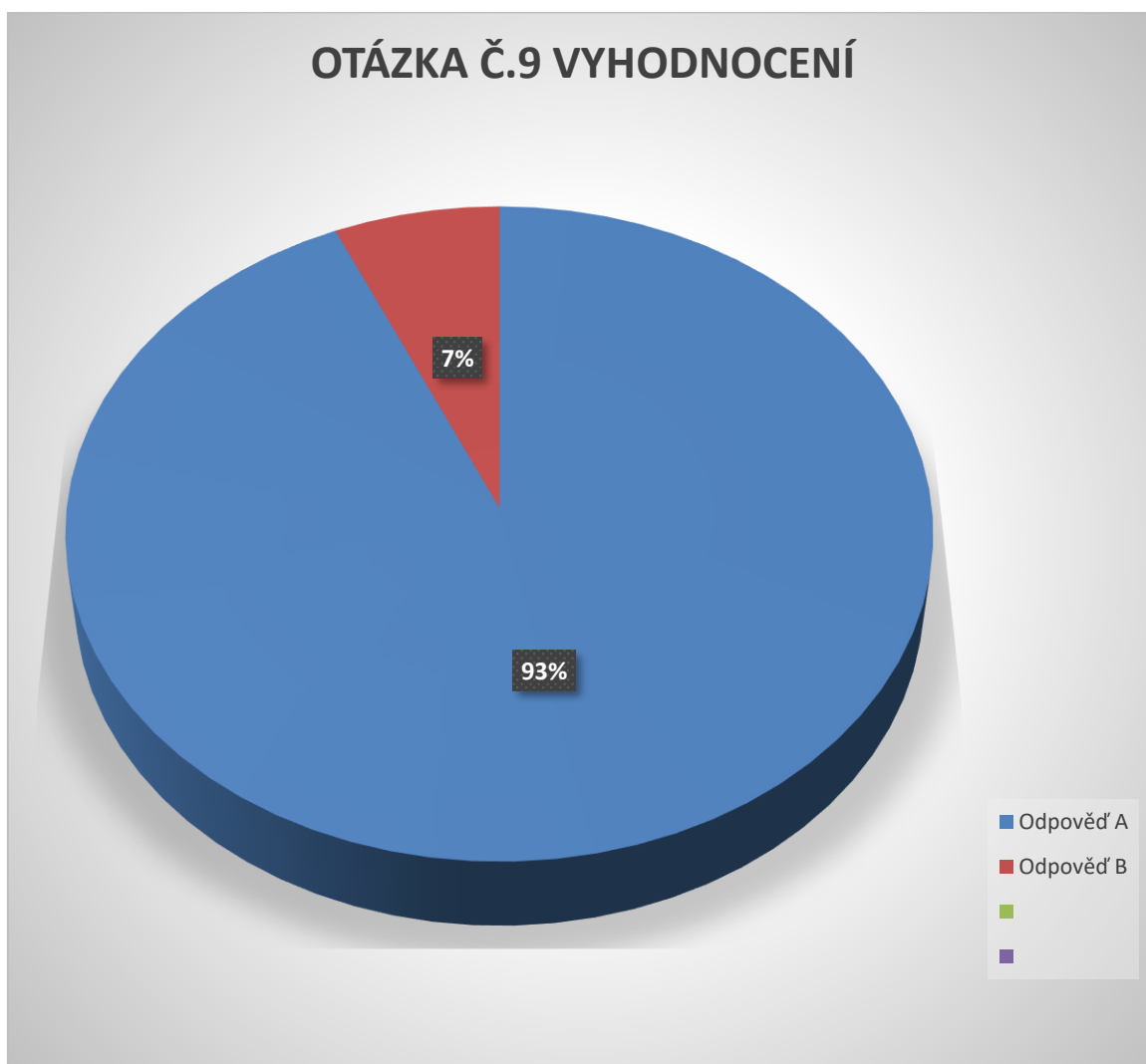
c) nevím



9. Sportujete, relaxujete během pracovního týdne?

a) ano

b) ne



10. Máte pocit, že Vám kvůli práci schází čas na rodinu?

a) ano

b) ne

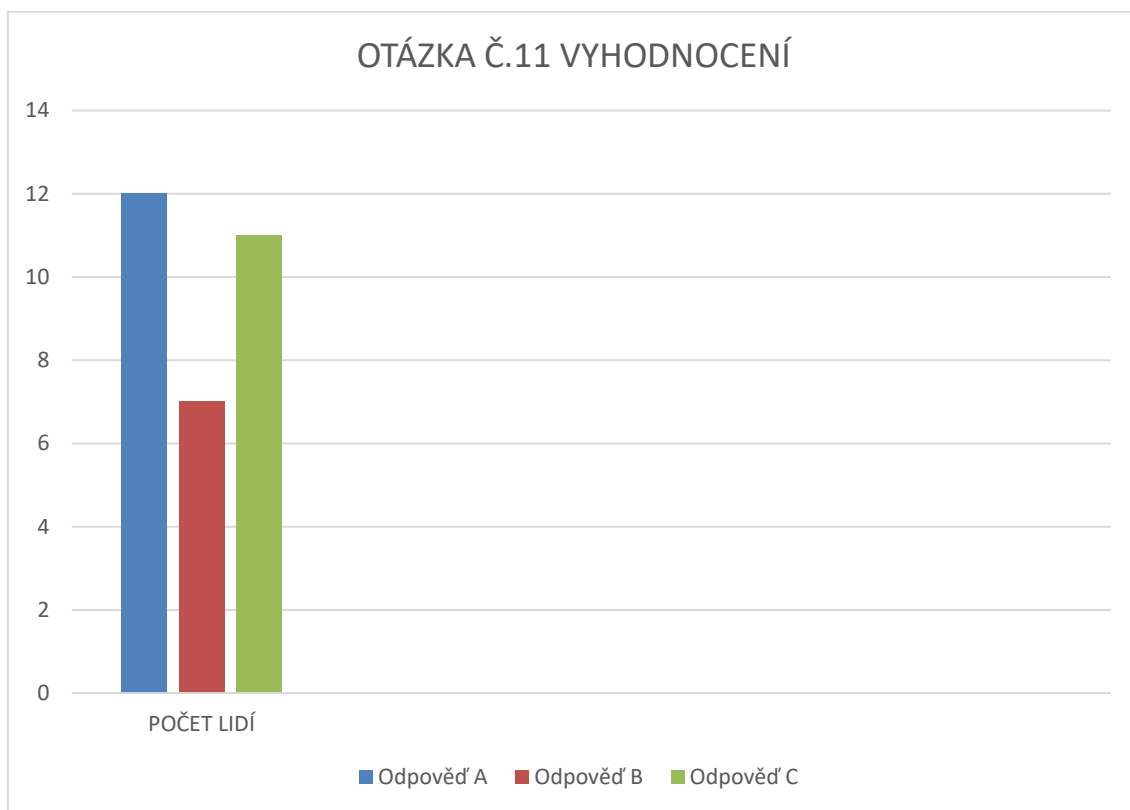


11. Berete si práci domů?

a) ano

b) ne

c) občas

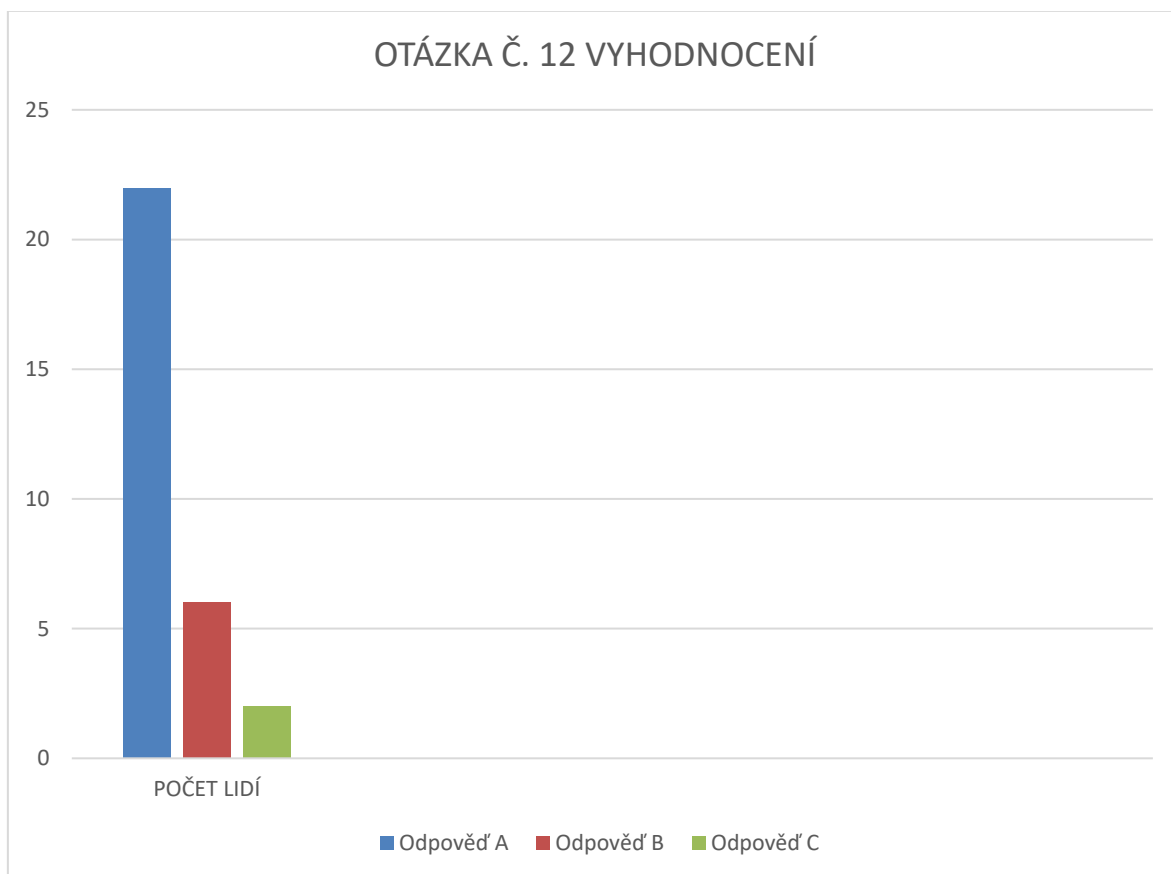


12. Umíte si v práci nastavit hranice?

a) ano

b) ne

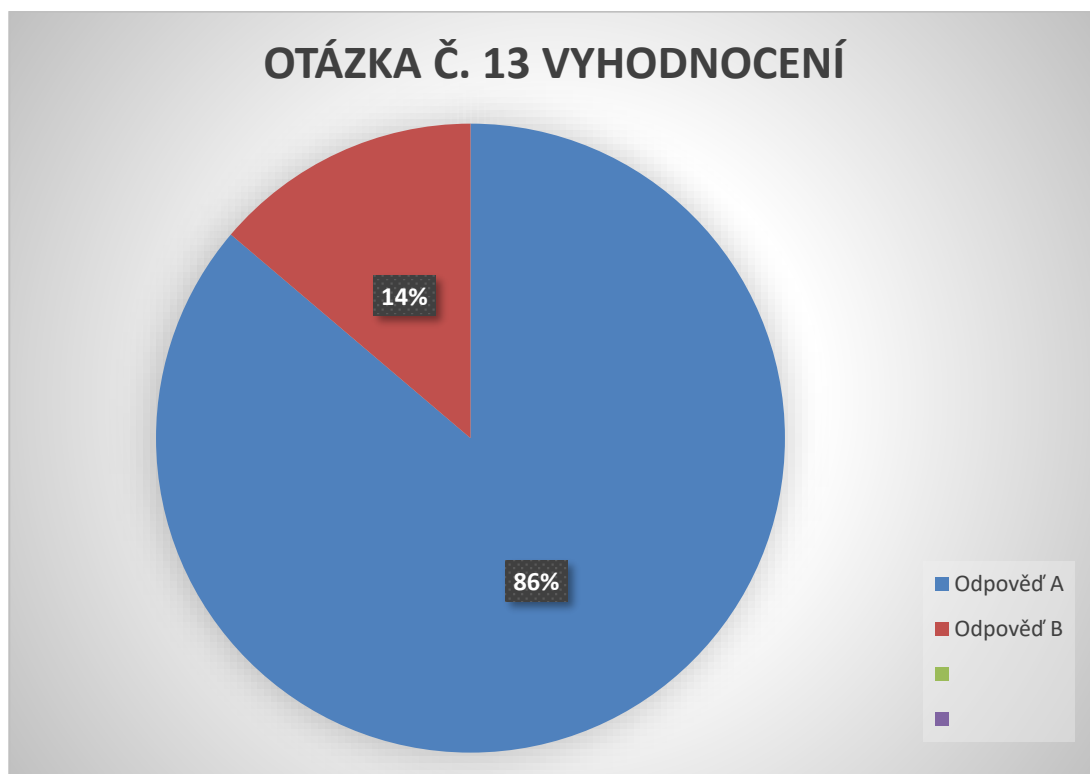
c) nevím



13) Cítíte dostatek energie?

a) ano

b) ne

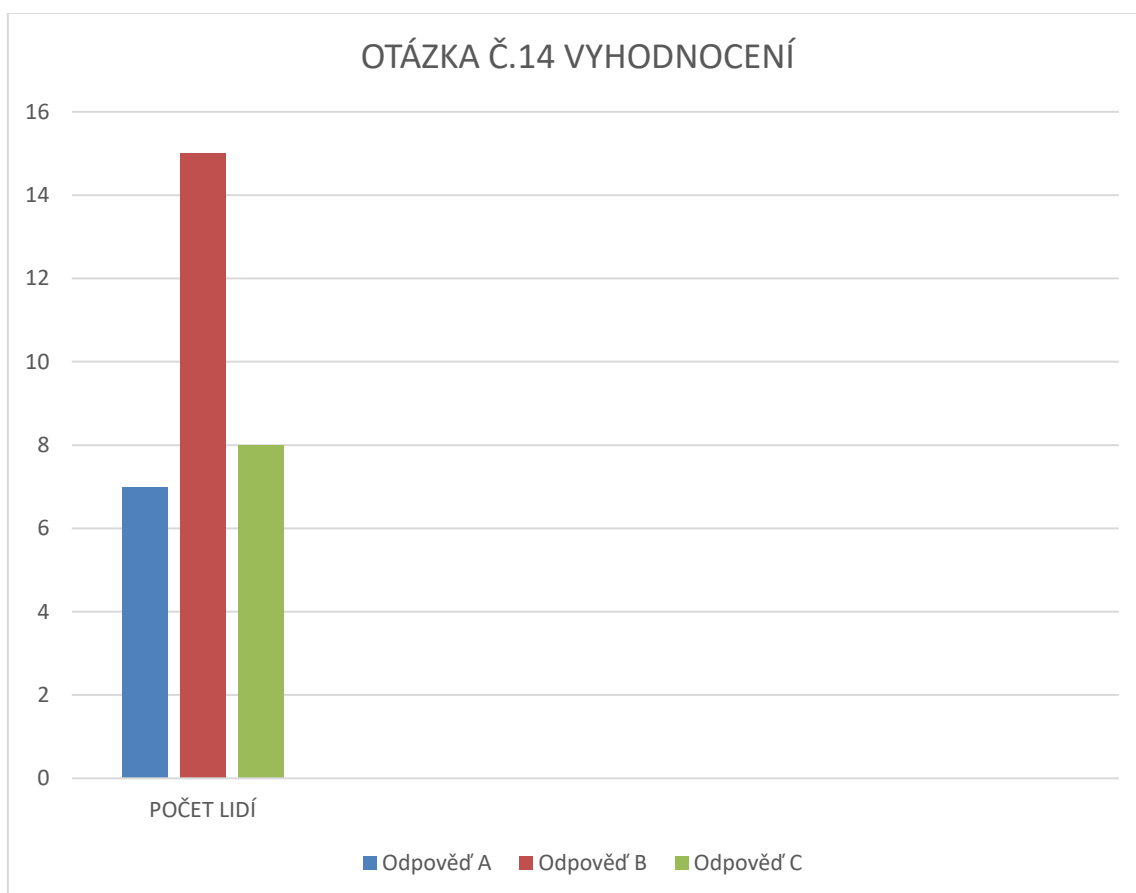


14. Řešíte pracovní problémy i v soukromí?

a) ano

b) ne

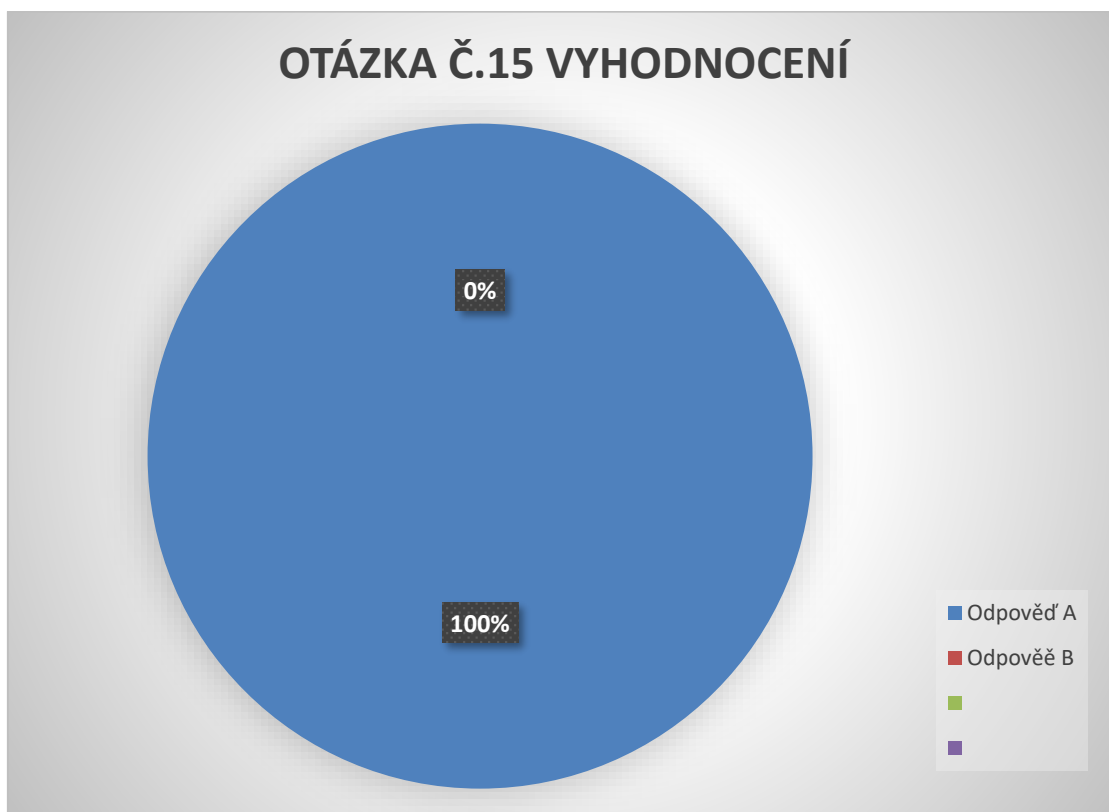
c) občas



15. Myslíte, že Vaše práce má smysl?

a) ano

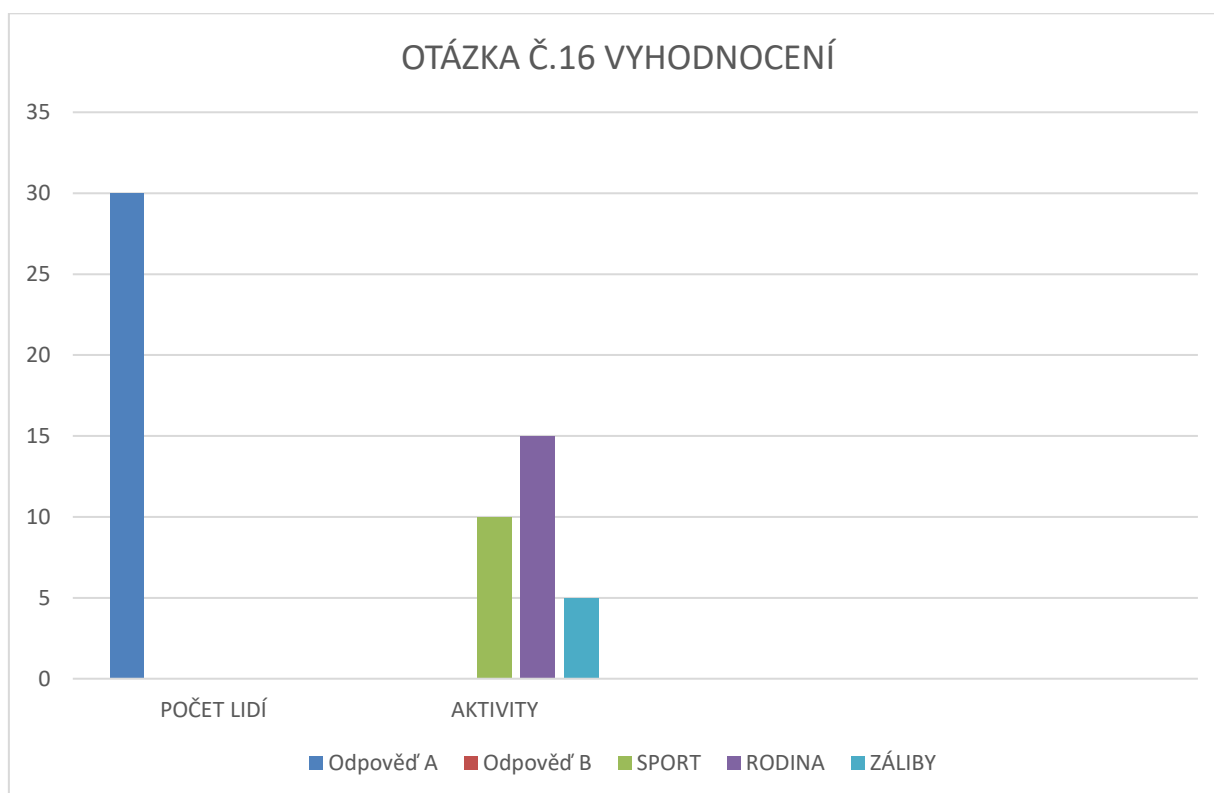
b) ne



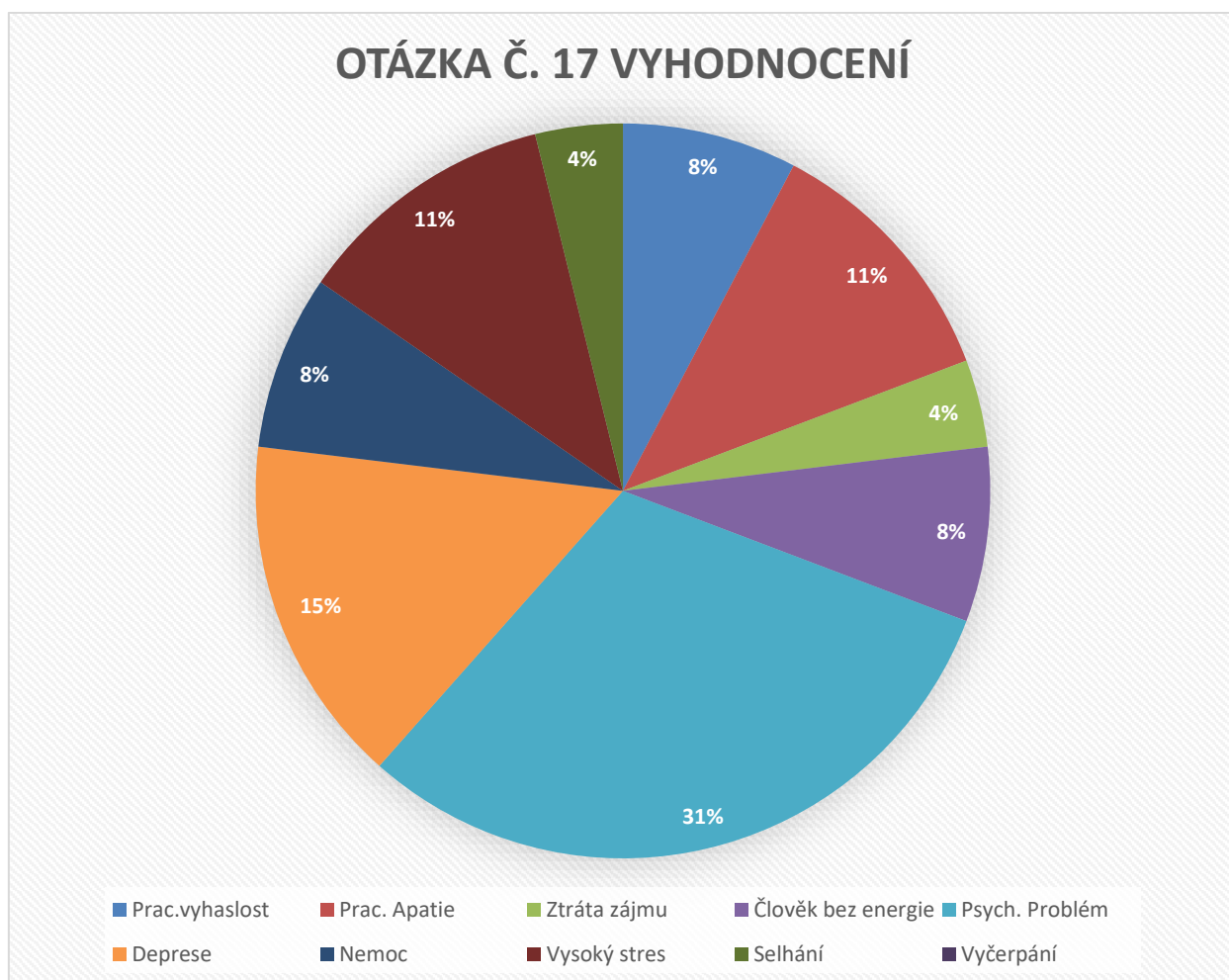
16.Relaxujete po práci? Prosím uveďte jak.

a) ano

b) ne



17. Co je podle Vás syndrom vyhoření?

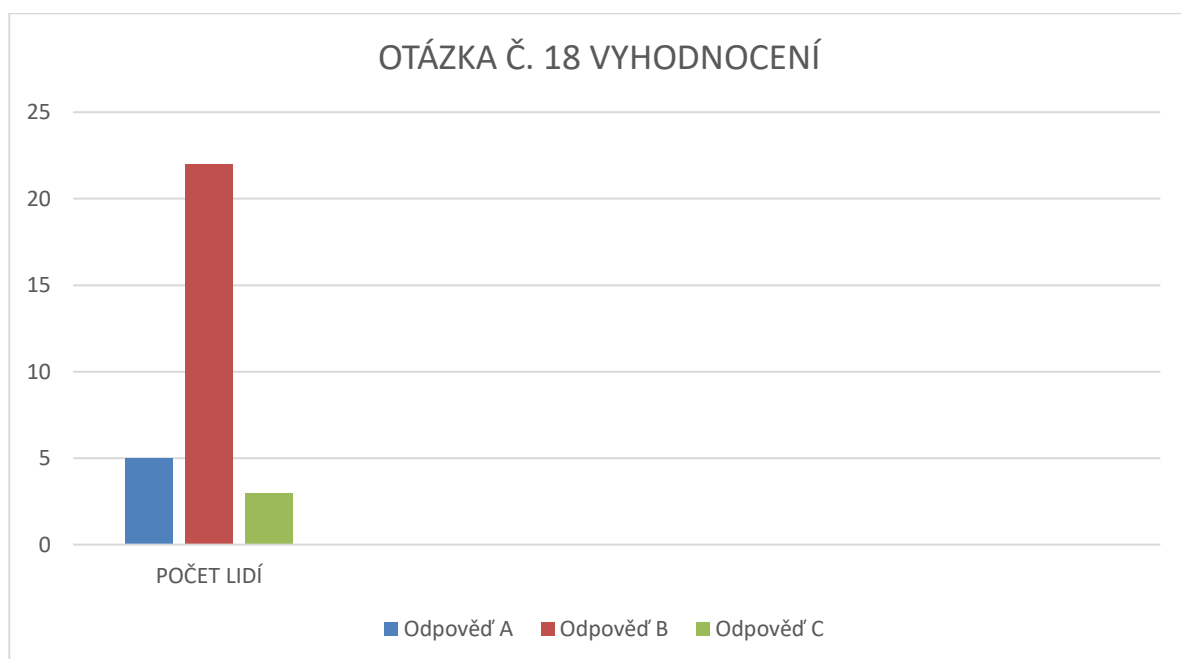


18. Setkal/a jste se osobně se syndromem vyhoření?

a) ano

b) ne

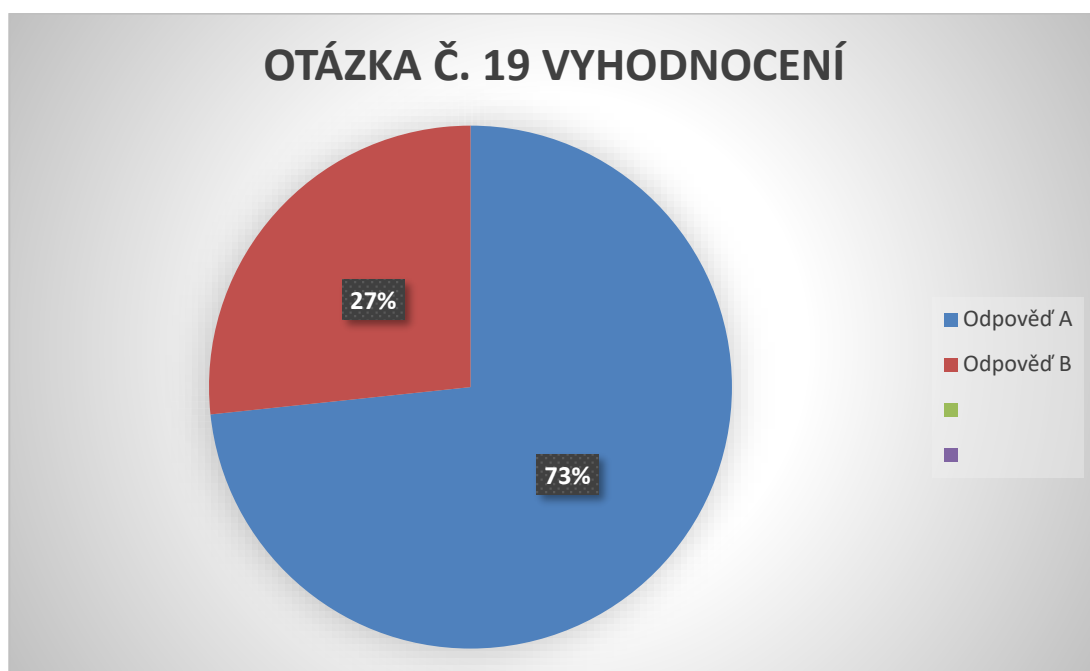
c) nevím



19. Umíte si říct o podporu, pokud cítíte, že jistou situaci nemůžete zvládnout sama/sám?

a) ano

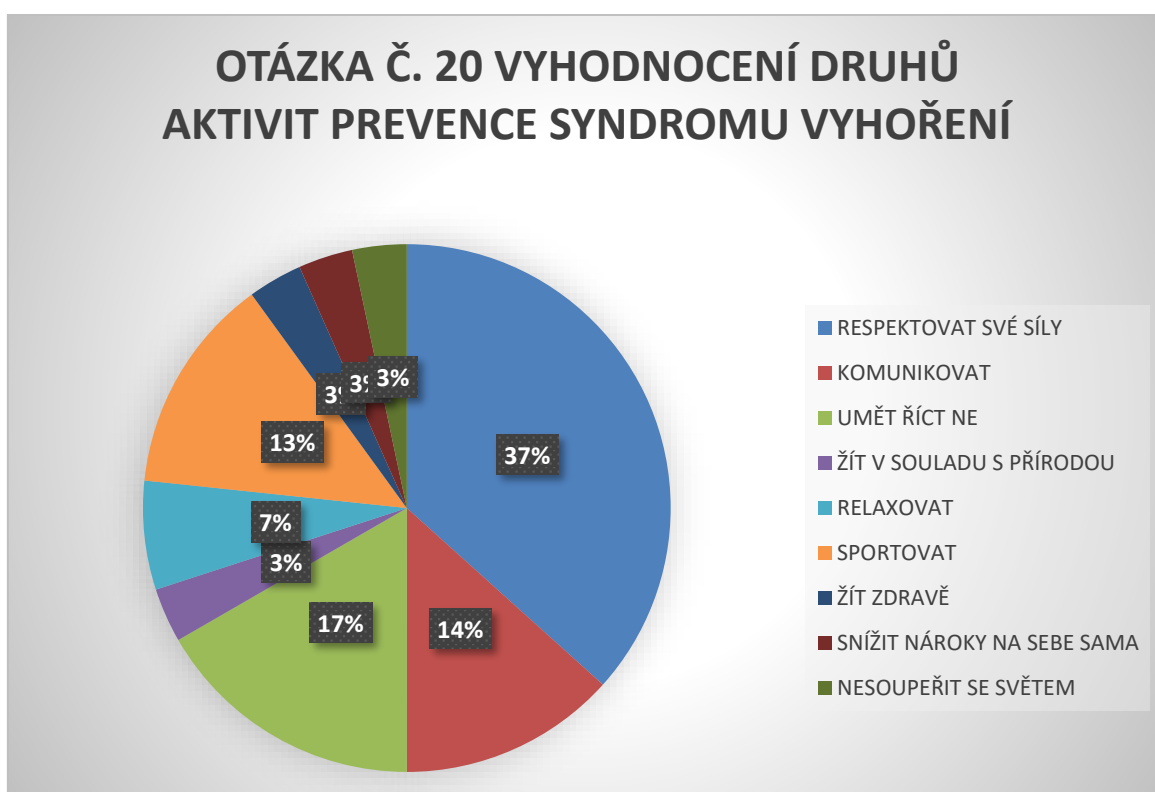
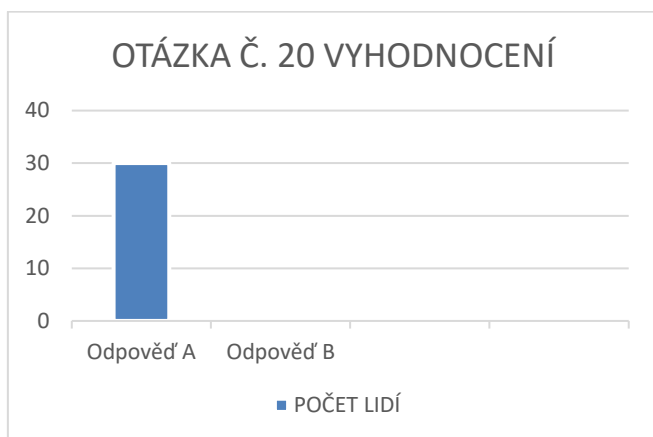
b) ne



20. Znáte prevenci syndromu vyhoření? Pokud ano, krátce popište jakou.

a) ano

b) ne



9.1.2 Vyhodnocení

1. Napište počet hodin, který týdně (po- pá) trávíte tyto aktivity.

a) práce:

b) volnočasové aktivity:

Odpovědi na otázku č. 1 možnost a)

Počet hodin v práci týdně	20 hodin	22 hodin	25 hodin	30 hodin
Počet odpovídajících lidí	5	5	7	13

Nejvíce respondentů pracuje 30 hodin týdně.

Odpovědi na otázku č.1 možnost b)

Počet hodin volnočasových aktivit týdně	10 hodin	8 hodin	6 hodin	5 hodin	4 hodiny	3 hodiny	2 hodiny
Počet odpovídajících lidí	10	5	7	4	2	1	1

Nejvíce respondentů volnočasovým aktivitám věnuje týdně 10 hodin.

2. Zakroužkujte, jaké jste pohlaví.

a) žena

b) muž

Na tuto otázku bylo odpovězeno takto: 19 žen, 11 mužů

3. Trpíte poruchami spánku?

- a) ano
- b) ne
- c) občas

Odpovědi	a) ano	b) ne	c) občas
Počet lidí	7	11	12

Nejvíce lidí odpovídalo, že občas trpí poruchami spánku.

4. Jaká je Vaše délka praxe ve školství?

- a) méně než 5 let
- b) 5-10 let
- c) více než 10 let

Odpovědi	a) méně než 5 let	b) 5-10 let	c) více než 10 let
Počet lidí	6	7	17

Nejvíce odpovědí bylo, že učitelé pracují ve školství více než 10 let.

5. Rodinný stav

- a) svobodná/ svobodný
- b) vdaná/ ženatý
- c) rozvedená/ rozvedený

Odpovědi	a) svobodná/ svobodný	b) vdaná/ ženatý	c) rozvedená/rozvedený
Počet lidí	6	19	5

Nejvíce lidí bylo vdaných/ ženatých 19.

6. Přináší Vám práce sebeuspokojení?

a) ano

b) ne

Odpovědi	a) ano	b) ne
Počet lidí	29	1

Práce přináší sebeuspokojení 29 lidem ze 30.

7. Máte zdravotní obtíže?

a) ano

b) ne

Odpovědi	a) ano	b) ne
Počet lidí	16	14

16 lidí odpovědělo, že má zdravotní obtíže.

8. Máte pocit, že pracujete více než ostatní?

a) ano

b) ne

c) nevím

Odpovědi	a) ano	b) ne	c) nevím
Počet lidí	6	10	14

Nejvíce lidí zvolilo možnost odpovědi nevím.

9. Sportujete, relaxujete během pracovního týdne?

a) ano

b) ne

Odpovědi	a) ano	b) ne
Počet lidí	28	2

28 lidí ze 30 odpovědělo, že sportují, relaxují během pracovního týdne.

10. Máte pocit, že Vám kvůli práci schází čas na rodinu?

a) ano

b) ne

Odpovědi	a) ano	b) ne
Počet lidí	10	20

20 lidí že jim práce nezabírá čas na rodinu.

11. Berete si práci domů?

a) ano

b) ne

c) občas

Odpovědi	a) ano	b) ne	c) občas
Počet lidí	12	7	11

12 lidí ze 30 si bere práci domů, v těsném závěsu 11 lidí si bere práci občas domů a pouze 7 lidí si domů nic nebere.

12. Umíte si v práci nastavit pracovní hranice?

a) ano

b) ne

c) nevím

Odpovědi	a) ano	b) ne	c) nevím
Počet lidí	22	6	2

22 lidí ano, 6 lidí ho ne a 2 lidé neví.

13) Cítíte dostatek energie?

a) ano

b) ne

Odpovědi	a) ano	b) ne
Počet lidí	20	10

20 lidí ze 30 má dost energie.

14. Řešíte pracovní problémy i v soukromí?

a) ano

b) ne

c) občas

Odpovědi	a) ano	b) ne	c) občas
Počet lidí	7	15	8

15 lidí ze 30 neřeší pracovní problémy v soukromí, 8 lidí je řeší doma občas a dokonce 7 lidí je doma řeší.

15. Myslíte, že Vaše práce má smysl?

a) ano

b) ne

Odpovědi	a) ano	b) ne
Počet lidí	30	0

Všech 30 respondentů napsalo, že jejich práce má smysl.

16. Relaxujete po práci? Pokud ano, prosím uveďte jak.

a) ano

b) ne

Odpovědi	a) ano	b) ne
Počet lidí	30	0

Druhy aktivit odpovězeny respondenty	Sport	Rodina	Záliby
Počet lidí	10	15	5

Všichni respondenti relaxují po práci. Nejvíce lidí s rodinou (15), následuje sport (10) lidí a 5 lidí relaxuje zálibami.

17. Co je podle Vás syndrom vyhoření?

Dotazování psali vlastní odpovědi.

Nejvíce 8 lidí si myslí, že syndrom vyhoření je psychický problém

4 lidé si myslí, že je to deprese

také 4 lidé si myslí, že se jedná o vyčerpání,

3 lidé napsali vysoký stres

Další 3 lidé si myslí, že se jedná o pracovní apatii

2 lidé napsali pracovní vyhaslost

2 lidé nemoc

2 lidé napsali, že je člověk bez energie

1 člověk napsal, že je to ztráta zájmu

18. Setkal/a jste se osobně se syndromem vyhoření?

a) ano

b) ne

c) nevím

Odpovědi	a) ano	b) ne	c) nevím
Počet lidí	5	22	3

5 lidí ze 30 uvedlo, že se setkalo se syndromem vyhoření, 22 lidí se neseťkalo a 3 lidé neví, zda se setkali se syndromem vyhoření.

19. Umíte si říct o podporu, pokud cítíte, že jistou situaci nemůžete zvládnout sama/sám?

a) ano

b) ne

Odpovědi	a) ano	b) ne
Počet lidí	22	8

22 ze 30 si dle šetření umí říct o podporu, pokud mají pocit, že situaci nemohou sami zvládnout, 8 lidí si nedokáže říct o podporu v této situaci.

20. Znáte prevenci syndromu vyhoření? Pokud ano, krátce popište jakou.

a) ano

b) ne

Odpověď	<i>30x a) ano</i>
----------------	-------------------

Odpovědi respondentů	Počet lidí
<i>Respektovat své síly</i>	12
<i>Komunikovat</i>	4
<i>Umět říct ne</i>	5
<i>Žít v souladu s přírodou</i>	1
<i>Relaxovat</i>	2
<i>Sportovat</i>	4
<i>Žít zdravě</i>	1
<i>Snížit nároky na sebe sama</i>	1

10 Vyhodnocení orientačního šetření 2 A)

1. V naší škole si nasloucháme.



Odpověď

ano = 28

občas = 2

nikdy = 0

2. V naší škole se mi dostává uznání



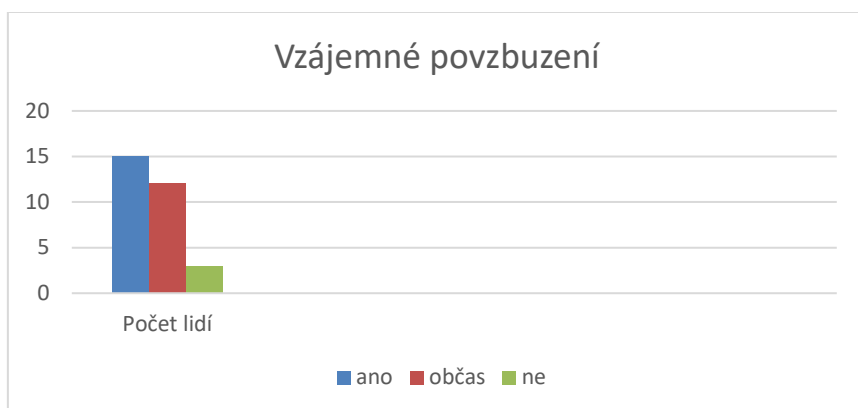
Odpověď

ano = 25

občas = 5

nikdy = 0

3. V naší škole se vzájemně povzbuzujeme



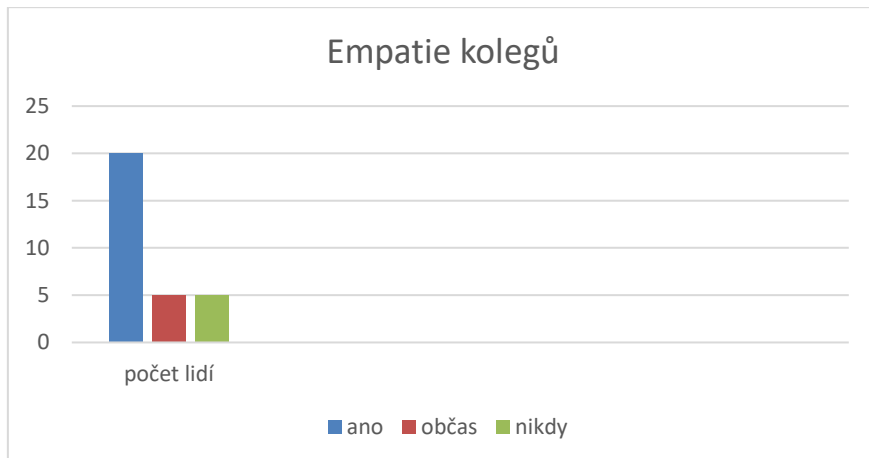
Odpověď

ano = 15

občas = 12

nikdy = 3

4. Moji kolegové a kolegyně jsou empatičtí



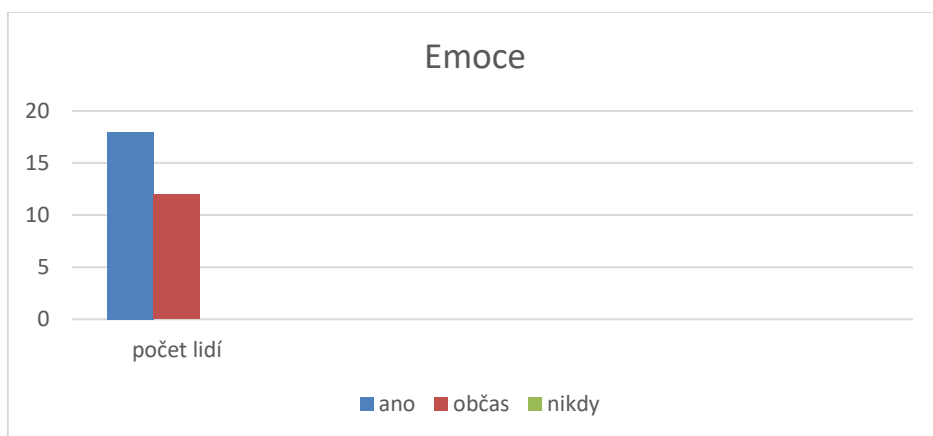
Odpověď

ano = 20

občas = 5

nikdy = 5

5. Ve škole najdu emocionální vzpruhu



Odpověď

ano = 18

občas = 12

nikdy = 0

6. V naší škole si poskytujeme reálnou zpětnou vazbu



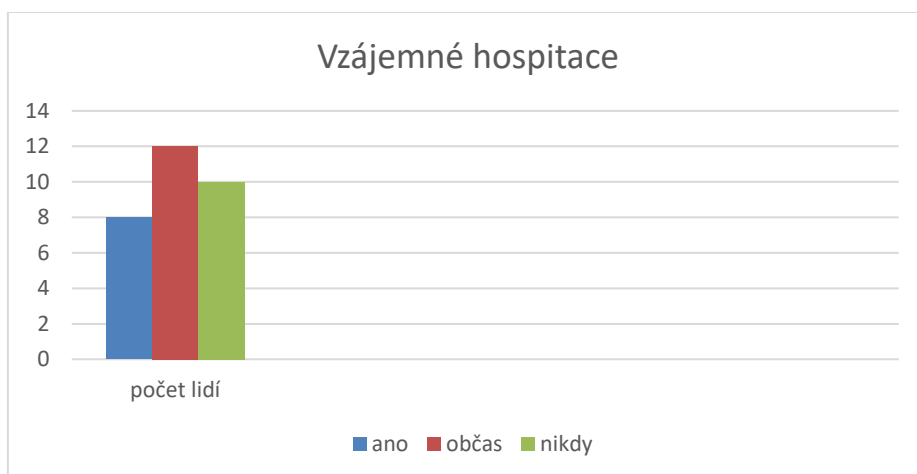
Odpověď

ano = 26

občas = 4

nikdy = 0

7. V naší škole se běžně využívá vzájemných hospitací k profesnímu růstu



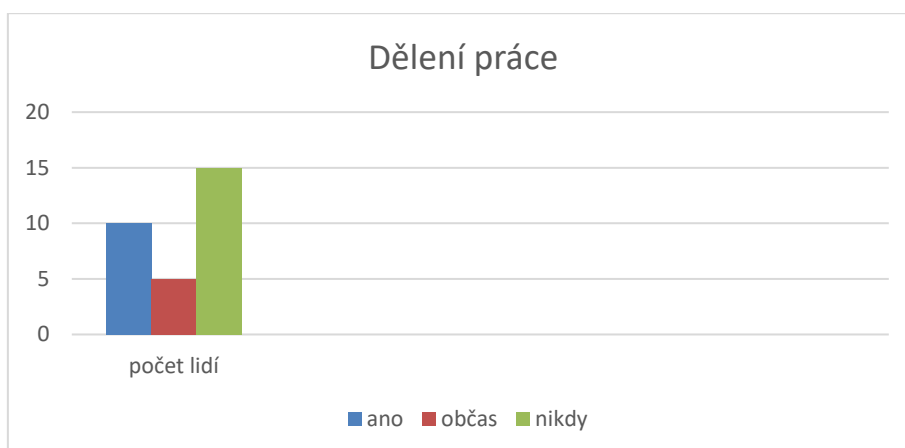
Odpověď

ano = 8

občas = 12

nikdy = 10

8. V naší škole se o práci dělíme



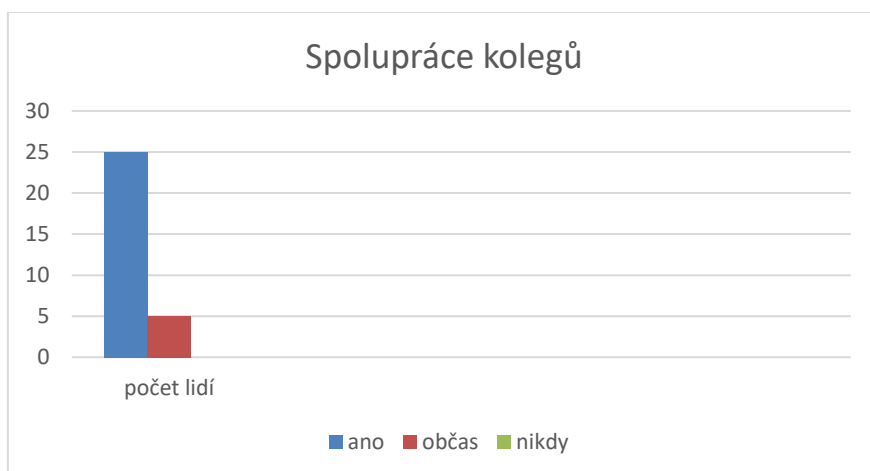
Odpověď

ano = 10

občas = 5

nikdy = 15

9. V naší škole funguje spolupráce mezi kolegy



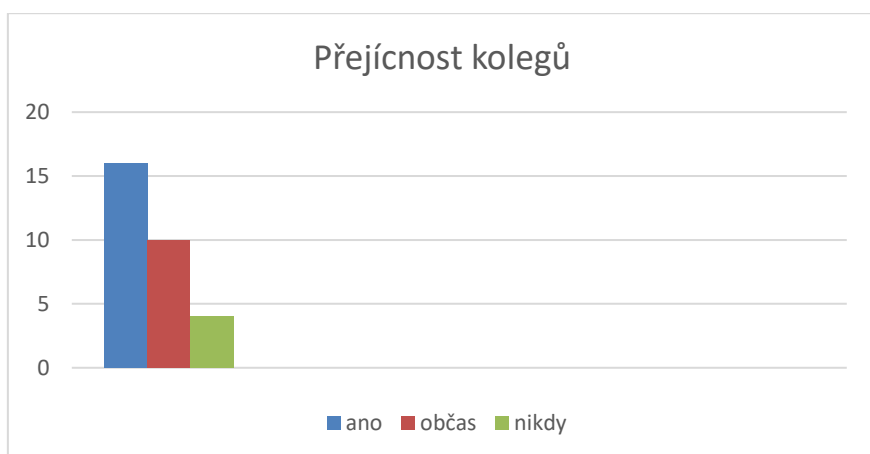
Odpověď

ano = 25

občas = 5

nikdy = 0

10. Moji kolegové jsou přející



Odpověď

ano = 16

občas = 10

nikdy = 4

11. V naší škole mohou říct o nezištnou pomoc



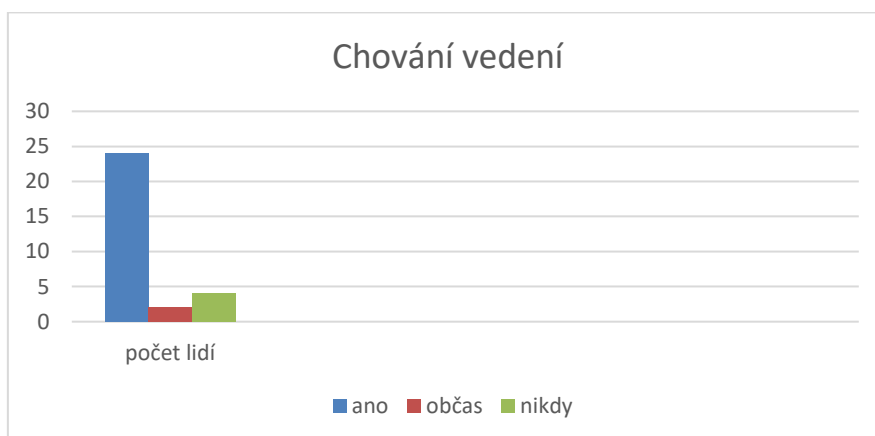
Odpověď

ano = 17

občas = 8

nikdy = 5

12. V naší škole se za nás vedení postaví



Odpověď

ano = 24

občas = 2

nikdy = 4

13. V naší škole je vedení otevřené dialogu



Odpověď

ano = 17

občas = 7

nikdy = 7

11 Vyhodnocení orientačního šetření 2B) Formy prevence syndromu vyhoření

V tabulce jsou zaznamenány počty odpovědí lidí.

	ANO	NE
Sebereflexe	25	5
Nastavování profesních hranic	22	8
Organizace práce a pracovních podmínek	17	13
Budování kvalitních vztahů s učiteli	24	6
Školení- Ochrana před syndromem vyhoření	30	0
Komunikace s vedením školy, odborníkem	30	0

12 Výsledky prvního a druhého orientačního šetření

Orientační šetření probíhala od května do června 2023. Respondenty jsem oslovila na SOU ve středních Čechách.

Orientační šetření číslo 1 bylo tvořeno 30 učiteli, učitelkami z jednoho SOU ve Středočeském kraji.

Respondenti obdrželi anonymní orientační dotazníkové šetření. Dotazníkové šetření bylo rozdáno osobně a vyplněné dotazníky byly odevzdány anonymně do připraveného boxu. Bylo rozdáno i vráceno 30 dotazníků. Po zpracování jich zůstalo v platnosti všech 30.

Po zpětném navrácení byla provedena kontrola správnosti vyplnění.

Při zpracování první fáze orientačního šetření bylo cílem emocionální složky a pocit vyčerpání, informovanost o syndromu, osobní pocity, rodinný stav, využití relaxace a odpočinku.

Údaje byly zpracovány v programu Microsoft Word pro Microsoft 365 MSO.

Při vyhodnocení orientačního šetření číslo 1 bylo zjištěno, že nejvíce pracují učitelé 30 hodin týdně. Účastnilo se 19 žen a 11 mužů a sedmnáct z nich má více než deset let praxe ve školství. Dále 19 lidí bylo ve svazku manželském, 5 bylo rozvedených. Šetření zjistilo, že si většina dotazovaných umí nastavit pracovní hranice. Učitelé relaxují a sportují během pracovního týdne téměř všichni, což je velmi uspokojivé. Nejvíce s rodinou a sportem. Zjistila jsem, že si 12 ze 30 dotazovaných bere práci domů a 11 si ji bere občas domů. Polovina dotazovaných neřeší pracovní problémy v soukromí, ale 8 lidí to občas takto řeší. Toto zjištění je pro mě znepokojující. Více než polovina dotázaných má dostatek energie.

Zajímavé bylo zjištění odpovědí na otázku sedmnáct (Co znamená syndrom vyhoření). Až 8 lidí napsalo, že se jedná o psychický problém. Následovala deprese a vyčerpání (4 lidé), potom byl napsán stres a pracovní apatie. A další odpovědi. Zaujala mě různorodost definic a termín pracovní vyhaslost. Pedagogové v hojném počtu 22 nemají osobní setkání se syndromem. Toto mě velmi zajímalo. A stejný počet uvedl, že si umí říct o pomoc.

Poslední otázkou jsem zjistila, že všichni respondenti znají prevenci syndromu vyhoření. Největší počet 12 uvedl, že prevence syndromu je respektovat své síly.

Z výsledků je zřejmé, že učitelé pracují i po pracovní době. To ovlivňuje jejich energii, kdy se dostává méně času na rodinu. To potvrdila odpověď, že neví, zda pracují víc než ostatní.

Důležitou prevencí proti vzniku syndromu je umět odpočívat. Každému vyhovuje něco jiného. Někomu aktivní, jinému pasivní odpočinek. Také kvalitní spánek je potřeba pro zdravé tělo. Ale i to jak se cítíme v pracovním kolektivu, zda můžeme někoho požádat o pomoc v případě nouze a hlavně by měl učitel dokázat říct ne.

12.1 Orientační šetření číslo 2A)

Toto šetření bylo převzaté od *Křivohlavý, J. (1998). Jak neztratit nadšení. Praha, Grada.*

Učitelé si hojně naslouchají mezi sebou. Polovina uvedla, že povzbuzují a až 25 lidí si myslí, že má uznání. Empatii pocítuje jen 20 lidí, ale zajímavá byla odpověď na otázku o zpětné vazbě. Číslo 26 odpovědí ano považují za úspěch.

Zjistila jsem poměrně nízký stav vzájemných hospitací. Mezi kolegy neprobíhá dělba práce. Ale spolupráce ano. Učitelé nepocítují nezištnou pomoc od kolegů ve velké míře. Mile mě překvapilo zjištění o názoru na vedení školy.

12.2 Orientační šetření číslo 2B)

Toto mělo zjistit využití různých forem prevence syndromu vyhoření mezi učiteli. Výskyt nějaké z forem sebereflexe není až tak vysoký. Organizace práce a nastavení profesních hranic tyto formy by bylo vhodné více zařadit a pracovat s nimi. Je vidět, že se zde dbá na budování vztahů mezi kolegy a také komunikace s vedením a školení proti syndromu ukazuje na jisté ošetření tohoto problému.

13 Závěr

Tato práce objasňuje poznatky projevů, příčin a možností překonání syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků. Teoretická část popisuje sedm kapitol. Najdeme zde definici syndromu vyhoření, její příčiny vznik a projevy. Objasnění jisté souvislosti mezi syndromem a psychosomatickým onemocněním, také důležitost nepodcenit duševní hygienu v práci učitele. Podvědomí prevence je nezbytné. Právě ve školství je tento problém poměrně rozsáhlý ostatně jako v dalších profesích, kde se pracuje s lidmi. Učitelé ani s dlouholetou praxí nejsou dostatečně informováni o této oblasti. Prevence je nesmírně důležitá.

Učitel, který je v pořádku, může být užitečný pro ostatní. To je obdobné, jako záchranář, který musí být v pořádku, aby mohl zachránit život druhému člověku. Cílem orientačních šetření bylo zjistit informace o problematice syndromu, formách prevence u zkoumaného vzorku učitelů. Šetření bylo provedeno formou třech dotazníků a ukázalo zajímavé postřehy učitelů. Výsledky šetření potvrzují informace z teoretické části.

Už při studiu učitelství je třeba zdůraznit tuto problematiku a všeho co s tím souvisí. Právě nezkušené učitelé, proto aby se mohli stát dobrými zkušenými učiteli a správně vyučovat své žáky, by měli umět pracovat s prevencí a mít hlubokou škálu vědomostí o tomto tématu. Velmi cenná je komunikace, podpora a respekt. Je třeba se zaměřit zvýšit profesionální vývoj učitelů.

Je známo, že tento syndrom lze překonat. Ale je to velice závažný problém na dlouhou dobu a nesmí se podcenit. Bohužel toto postihuje spoustu učitelů. A nejen jich. Vidím souvislost mezi životním stylem a pozitivním myšlením. Mám na mysli, že by učitel měl umět pozitivně přijímat a hodnotit realitu svého povolání. Znat možnosti svého uspokojení mimo práci. Mít povědomí o prevenci ale i ovládat komunikaci při setkání s vyhořelým kolegou.

Vyhoření může způsobit kombinace určitých faktorů. Posílení učitelské profesionality systémovými změnami ve školství a záměr vedení na jednotlivé učitele. Učitel může sám pracovat na své psychické odolnosti a sebereflexi, umět si stanovit priority a hranice, a hlavně neztratit iluze o učitelství.

14 Seznam použité literatury

BAŠTECKÁ, Bohumila. *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál, 2003. ISBN 8071787353.

ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2021]. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-472-5.

DANZER, Gerhard. *Psychosomatika*. 2001. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-456-7.

DUŠEK, Karel a Alena VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ. *Diagnostika a terapie duševních poruch*. 2. vydání. Brno: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4826-9.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

HAGEMANN, Wolfgang. *Syndrom vyhoření u učitelů: příčiny, pomoc, terapie*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2012. ISBN 978-80-7414-364-9.

HOLEČEK, Václav. *Aplikovaná psychologie pro učitele I*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2001. ISBN 80-7082-739-4.

JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1.

KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.

KEBZA, ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2003. ISBN 80-7071-231-7.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Praha: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 978-80-7367-568-4.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. ISBN 8071695513.

KYRIACOU, Chris. *Klíčové dovednosti učitele*. 4. vydání. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0052-9.

MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN 14-400-84.

MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN. *Učitel a stres*. Brno: Masarykova univerzita, 1992. ISBN 8021005211.

PAULÍK, Karel. *Psychologické aspekty pracovní spokojenosti učitelů*. Ostrava: Ostravská univerzita, 1999. ISBN 8070425504.

POCHSCAMP, Tomas. *Vyhoření: Rozpoznání, léčba, prevence*. 2013. Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0161-6.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 7.vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-262-0403-9.

PTÁČEK, Radek a Libuše ČELEDOVÁ. *Stres a syndrom vyhoření u lékařů posudkové služby*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1998-9.

SMETÁČKOVÁ, Irena, Stanislav ŠTĚCH, Ida VIKTOROVÁ, Veronika Pavlas MARTANOVÁ, Anna PÁCHOVÁ a Veronika FRANCOVÁ. *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1668-1.

SVOBODA, Mojmir, Dana KREJČÍŘOVÁ a Marie VÁGNEROVÁ. *Psychodiagnostika dětí a dospívajících*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. ISBN isbn978-80-7367-566-0.

STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

VÁGENROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5.

VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. Brno: Paido, 2004. ISBN 8073150824.

15 Seznam informačních zdrojů

1. Syndrom vyhoření. <https://is.muni.cz/> [online]. Ostrava, 2011, Leden 2011 [cit. 2023-06-10]. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1441/podzim2011/SPAMK_S4g2/um/Syndrom_vyhoreni_u_pedagogu.pdf
2. MOTIVAČNÍ SYSTÉM VE VYBRANÉM PODNIKU (ANALÝZA STAVU A NÁVRH NOVÉ KONCEPCE) [online]. Brno, 2017 [cit. 2023-02-13]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/k0j38/DP_verejna_cast.pdf. Diplomová práce. Masarykova Univerzita. Vedoucí práce Doc. PhDr. Božena ŠMAJSOVÁ BUCHTOVÁ, CSc.
3. *Syndrom vyhoření jako nemoc z povolání? Moderní diagnóza či podceňovaná skutečnost* MUDr. Andrea Laštovková *Klinika pracovního lékařství 1.LF UK a VFN v Praze* [online]. [cit. 2023-02-09]. Dostupné z: https://szu.cz/uploads/Vzdelavaci_akce/KPL/10_Lastovkova_Syndrom_vyhoreni.pdf#:~:text=Typy%20Syndromu%20vyho%C5%99en%C3%AD%20dle%20studie%20Farbera%20Frenetic%20type,pracovn%C3%ADci%2C%20kte%C5%99%C3%AD%20nenach%C3%A1z%C3%AD%20v%20pr%C3%A1ci%20vlastn%C3%AD%20v%C3%BDvoj%2C%20smysl [online]. [cit. 2023-02-09].
4. Syndrom vyhoření: příčiny, prevence a léčba. <https://terap.io/blog/prakticke-tipy/syndrom-vyhoreni> [online]. 22.9. 2021 [cit. 2023-02-23]. Dostupné z: <https://terap.io/blog/prakticke-tipy/syndrom-vyhoreni>
5. *Psychosomatická klinika*. <https://psychosomatika.cz/co-je-psychosomatika/> [online]. Praha: Psychosomatická klinika, 2003 [cit. 2023-06-10]. Dostupné z: <https://psychosomatika.cz/co-je-psychosomatika/>

Orientační šetření číslo 1

Dotazník zaměřený na syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků SOU

Autorka orientačního šetření: Michaela Vtelenská

V době 10.5. - 10.6. 2023

Počet dotazovaných pedagogů: 30

Typ dotazníku: anonymní

Úvodní informace pro dotazované pedagogické pracovníky

Vážený pane, vážená paní,

Dovolte mi abych se představila. Jmenuji se Michaela Vtelenská a jsem studentkou třetího ročníku oboru Učitelství odborného výcviku a praktického vyučování PEDF UK.

Ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto dotazníku, který bude součástí Bakalářské práce. Dotazník je anonymní. Pro objektivní šetření, prosím odpovídejte podle pravdy.

Odpovědi na otázky doplňte, nebo zakroužkujte jednu možnost.

Děkuji za spolupráci

1. Napište počet hodin, který týdně (po- pá) trávíte tyto aktivity.

a) práce:

b) volnočasové aktivity:

2. Zakroužkujte, jaké jste pohlaví.

a) žena

b) muž

3. Trpíte poruchami spánku?

a) ano

b) ne

c) občas

4. Jaká je Vaše délka praxe ve školství?

a) méně než 5 let

b) 5-10 let

c) více než 10 let

5. Rodinný stav

a) svobodná/ svobodný

b) vdaná/ ženatý

c) rozvedená/ rozvedený

6. přináší vám práce sebeuspokojení?

a) ano

b) ne

7. Máte zdravotní obtíže?

a) ano

b) ne

8. Máte pocit, že pracujete více než ostatní?

a) ano

b) ne

c) nevím

9. Sportujete, relaxujete během pracovního týdne?

a) ano

b) ne

Pokud jste odpověděl/a ano, prosím napište kolikrát týdně.: _____

10. Máte pocit, že Vám kvůli práci schází čas na rodinu?

a) ano

b) ne

11. Berete si práci domů?

a) ano

b) ne

c) občas

12. Umíte si v práci nastavit pracovní hranice?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

13) Cítíte dostatek energie?

- a) ano
- b) ne

14. Řešíte pracovní problémy i v soukromí?

- a) ano
- b) ne
- c) občas

15. Myslíte, že Vaše práce má smysl?

- a) ano
- b) ne

16. Relaxujete po práci? Prosím uveďte jak.

- a) ano
-

- b) ne

17. Co je podle Vás syndrom vyhoření?

18. Setkal/a jste se osobně se syndromem vyhoření?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

19. Umíte si říct o podporu, pokud se cítíte, že jistou situaci nemůžete zvládnout sama/sám?

- a) ano
- b) ne

20. Znáte prevenci syndromu vyhoření? Pokud ano, krátce popište jakou.

- a) ano
-

- b) ne

Orientační šetření

Část 2

FORMY PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ

Autorka orientačního průzkumu: Michaela Vtelenská

V době 10.5. - 10.6. 2023

Počet dotazovaných pedagogů: 30

Typ dotazníku: anonymní

Úvodní informace pro testované pedagogické pracovníky

Vážený pane, vážená paní,

Dovolte mi abych se představila. Jmenuji se Michaela Vtelenská a jsem studentkou třetího ročníku oboru Učitelství odborného výcviku a praktického vyučování PEDF UK.

Ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto šetření na formy prevence syndromu vyhoření, které bude součástí Bakalářské práce. Šetření je anonymní. Pro objektivní šetření, prosím odpovídejte podle pravdy.

U každé otázky zvolte jednu odpověď, která nejvíce odpovídá vašemu momentálnímu pocitu.

Děkuji za spolupráci

Orientační šetření 2A) na formy prevence syndromu vyhoření

	ano	občas	nikdy
1. V naší škole si nasloucháme			
2. V naší škole se mi dostává uznání			
3. V naší škole se vzájemně povzbuzujeme			
4. Moji kolegové a kolegyně jsou empatičtí			
5. Ve škole najdu emocionální vzpruhu			
6. V naší škole si poskytujeme reálnou zpětnou vazbu			
7. V naší škole se běžně využívá vzájemných hospitací k profesnímu růstu			
8. V naší škole se o práci dělíme			
9. V naší škole funguje spolupráce mezi kolegy			
10. Moji kolegové jsou přející			
11. V naší škole mohu říct o nezištnou pomoc			
12. V naší škole se za nás vedení postaví			
13. V naší škole je vedení otevřené dialogu			

Orientační šetření 2B)

Jakou formou probíhá ve škole prevence syndromu vyhoření

ANO NE

Sebereflexe		
Nastavování profesních hranic		
Organizace práce a pracovních podmínek		
Budování kvalitních vztahů s učiteli		
Školení- Ochrana před syndromem vyhoření		
Komunikace s vedením školy, odborníkem		

Vysvětlení

**Sebereflexe – je nástroj, který nám umožňuje nahlédnout naše chování a motivy. Dá se trénovat samostatně, nebo s kolegy. Existují různé formy cvičení (mapování co mě nabíjí a co vyčerpává, cíl je zamyslet se nad energetickými příjmy a výdaji ve škole. Sledovat energii učitelů v různých fázích školního roku. Různé techniky a náměty, sezení může být vedeno školní psycholožkou, či jiným odborníkem.*

**Nastavování profesních hranic – hranice ochraňují pedagoga před neadekvátním stresem způsobovaným dětmi, rodiči, kolegy, celým školským systémem.*

**Organizace práce a pracovních podmínek – možnost klidného prostředí na práci*